# ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА




№6 (324) МАРТ 2015




## ПИСЬМО В НОМЕР

# Вместе – легче!

Не первый год читаю эту газету. Для меня каждый номер – как лекарство. Давно заметила: что бы ни случилось, друзья «Лечебных писем» не теряют оптимизма. Они поддерживают, подбадривают больных, делятся рецептами и всем, чем могут. Где еще сейчас встретишь столько оптимизма, душевной теплоты, нравственной стойкости? Потому что наши люди сильны, когда они вместе, особенно в трудные времена. А газета всех объединяет. Как повелось у нас испокон веков, горе и радость – пополам. И с любой работой мы справимся всем миром. Ведь борьба за здоровье – тоже большой труд. Раньше в народе считалось, что здоровый человек – открытый, жизнерадостный, отходчивый. Тот, кто не держит зла, желает себе и другим только хорошего. Многое зависит от характера. Вот в деревне люди проще, общительнее. Все друг друга знают, с каждым на улице здороваются. И болеют реже. Когда почтальон приносит «Лечебные письма», мы с соседками ставим самовар и читаем вместе любимую газету. Бывает, на огонек заглядывает и молодежь. Обсуждаем все самое интересное, вспоминаем и свои случаи из жизни. А летом ходим за ягодами, грибами, лекарственными травами. И вместе лечимся по вашим рецептам. Потому что вместе – намного легче!

***Игнатенкова Т.А., Воронежская обл.***




***Подарите улыбку человеку, который в ней нуждается. Простите обиды. Уверена, это принесет вам счастье и здоровье.***

***Орел Вера, г. Днепропетровск***



# ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В народе говорят, что над больным сам Бог печется. Но из этого вовсе не следует, что можно не лечиться – все и так пройдет. Наоборот, если вы заболели, от вас прежде всего требуется огромная душевная работа. Надо понять главную причину своего недуга и устранить ее, что-то изменив в жизни и даже в мыслях, в отношении к миру. Вспомним еще одну всем известную поговорку: «Чистота – залог здоровья». Как раз сейчас у православных идет Великий пост – самое время очищать тело и душу. Таких людей немало среди наших читателей. Давайте пожелаем им стойкости. Если вы к ним не относитесь и вам трудно в одиночку сделать первый шаг к здоровью, на помощь всегда придут и наши специалисты, и сами читатели.

Какие интересные, поучительные, полезные письма каждый раз приходят в рубрику «Хороший пример», да и в остальные тоже! Наши активные читатели искренне стремятся поделиться с друзьями своими мыслями, воспоминаниями, рецептами лечения. Как мы знаем, многие из них живут скромно и даже ведут аскетический образ жизни. Но они-то, как правило, и отличаются выносливостью, жизнелюбием и вселяют в других веру в свои силы, в человеческие возможности. С них и будем брать пример, чтобы тоже находить выход в самых сложных ситуациях.

Напишите, какие еще рубрики вам нравятся в нашей газете. Предлагайте и свои, мы будем очень рады. Пусть «Лечебные письма» становятся все интереснее и приносят как можно больше пользы!

Напоминаем вам, друзья, о нашей многолетней традиции – печатать в газете ко Дню Победы воспоминания тех, кто пережил войну. Присылайте их заранее, очень ждем! Желаем крепкого здоровья и весеннего настроения.

***Редактор Ольга Петухова***

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **6 АПРЕЛЯ**

Дорогая редакция, благодарю вас за то, что опубликовали мое письмо «Ужасный кашель» в №26 за прошлый год. С помощью небезразличных к чужой беде людей я почти вылечила кашель. Капелька еще где-то осталась, но постепенно все пройдет. Ведь я теперь стараюсь использовать рецепты читателей, которые – чувствую – мне помогают.

Получаю много писем. Уже было 200 с лишним звонков по телефону. Есть такие добрые, теплые слова, что от них подступают слезы... Не зря говорят, что мир не без добрых людей. Как приятно, когда чувствуешь, что ты кому-то небезразлична в этом мире!

Обращаюсь ко всем, кто мне звонил и писал, кто звонит и пишет до сих пор. Прошу прощения у тех, кому не смогла ответить, перезвонить. Уж больно много откликов, а у меня большие финансовые проблемы. Мир вашему дому. Здоровья, радости, удачи!

***Адрес: Валентине, 602267, Владимирская обл., г. Муром, ул. Воровского, д. 91а, кв. 29. Тел. 8-920-946-95-68***

Прошу через нашу газету поблагодарить тех читателей, которые прислали свои рецепты и рекомендации по поводу моей болезни. Я писала о злокачественном новообразовании щеки. И люди поделились очень ценными рецептами.

От всей души благодарю Букарева Ю.В. из Санкт-Петербурга, Чернышова Н.А. из Рассказово, Суховеркова О.М. из Сургута, Ульянченко Е.А. из Бийска, Муравскую Н.Н. из п. Иноземцево, Данилычеву Л.М. из Подольска, Лаппо Е.А. из Витебска, Соколова А. из Георгиевска.

Большое вам спасибо!

***Адрес: Кононовой Галине Андреевне, 659410, Алтайский край, Зональный р-н, с. Шубенка, ул. Школьная, д. 6, кв. 2***

От всего сердца благодарим редакцию «Лечебных писем» и всех читателей за добрые советы и пожелания, за полезные рецепты. Спасибо!

Мы сельские жители, нам за 70, даже за 80 лет. Ждем нашу газету, как солнышка, читаем и обсуждаем ее. Часто вместе сидим за столом и вспоминаем прожитые годы. Судьба сложилась у всех по-разному. Но мы не унываем, поем песни, вспоминаем только хорошее.

Нам нравится все в этой газете! Долго перечислять. Но особенно понравилась история «Любовь с годами не стареет». Ее написала Лилия Семеновна Махортова из Москвы. Сразу поднялось настроение. Захотелось снова почувствовать себя здоровыми и вспомнить свои молодые годы, любовные истории, которые есть у каждого. Спасибо Вам, Лилия Семеновна, за такой рассказ.

Вспоминайте только хорошее! Это тоже лекарство для души. Желаем всем крепкого здоровья и благополучия.

***Читатели из Ярославской области***

В газете напечатали мое письмо «Помогите бабушке и внучке» (диабет, беда с глазами, энурез у ребенка). Теперь хочу через нашу газету поблагодарить всех, кто прислал мне рецепты от болячек.

Вот эти добрые люди: Ульянченко Е.Н. из Бийска, Рыжанкова З.И. из п. Локоть Брянской области, Данилычева А.М. из Подольска, Премякова В.А. из п. Грибановского, Кузнецова Н.В. из Москвы, Белоусова Л.А. из Заволжья, Лаппо Е.А. из Витебска, Красавина Т.Б. из Перми, Махалова В.Ф. из Нижнего Новгорода, Букарев Ю.В. из Санкт-Петербурга, Смолянинова В.И. из г. Шахты, Ворончихина Г.П. из Красноярска и другие.

Читателям, которые откликнулись на мою просьбу, большое спасибо. Всем, всем отличного здоровья!

***Адрес: Баландиной Валентине Степановне, 640002, г. Курган, ул. Пролетарская, д. 61а, кв. 32***

Писала вам о сложной ситуации в моей семье, просила помочь внукам. И вот в декабре, как раз перед Новым годом пришли ваши посылки. Дети были так рады! Выражаю сердечную благодарность за всю оказанную помощь.

У меня не было никого, а сейчас благодаря газете много добрых знакомых. Да, правду говорят, что чужие люди становятся как свои. Напишу еще каждому отдельно, адреса есть.

***Адрес: Пономаревой Тамаре Васильевне, 640023, г. Курган, 7-й мкр-н, д. 15, кв. 122***



# СОЛНЦУ РАДЫ ВСЕ!

***Как же мы соскучились по солнышку за долгую зиму! И вот пришла весна. А часто ли мы бываем на улице? Увы, про всех такого не скажешь. Отсюда и сезонные болячки, и упадок сил.***

Именно солнце дает жизненную силу, энергию. Поэтому ему радуются все: и люди, и птицы, и растения. Благодаря солнышку каждую весну возрождается жизнь, пробуждается природа после зимнего сна. Когда-то славянские и некоторые другие народы обожествляли солнце. С ним связаны и древние обряды, дошедшие до наших дней.

Недавно мы с внучкой пошли в парк и попали на народные гуляния. Прощеное воскресенье, последний день Масленицы, встреча весны – вот такой старинный праздник. Люди пели, танцевали, и моя Танюша, обычно такая застенчивая, пошла в тот хоровод. А под вечер сжигали огромное чучело Масленицы. Было ощущение какого-то волшебства, зарождения новой жизни. Домой пришли в приподнятом настроении, и оно сохранилось до сих пор.

Теперь, как только небо ясное, бросаем второстепенные дела и стараемся погулять подольше. Пока не болеем, хотя в классе у Тани ребятишки расклеились из-за вирусной инфекции. Солнце укрепляет иммунитет! Не зря же наши городские «моржи» загорают даже зимой. Видели и таких храбрецов. Но даже обычной прогулки в погожий день достаточно, чтобы стать выносливее, закаленнее. Ведь без солнца даже некоторые витамины не усваиваются и не вырабатываются в организме. Недавно одна читательница писала о тех из них, которые особенно важны в начале весны. Я же напомню, что к ним относится и витамин D. А получить его можно только благодаря ультрафиолету. Вспомните, как раньше педиатры назначали вашим деткам эту витаминку для профилактики рахита и других болячек. И советовали обязательно гулять с ребенком на солнце. Нам, пожилым людям, витамин D тоже жизненно необходим. От него зависят наша память и вообще работа мозга. Он помогает даже предотвратить болезнь Альцгеймера, старческое слабоумие. Когда его не хватает, страдает память, человек становится рассеянным и хуже соображает.

Еще витамин D препятствует разрушению костей, вымыванию из них кальция. А с возрастом косточки часто становятся хрупкими, развивается остеопороз, особенно у женщин. В результате – травмы на ровном месте, перелом за переломом. Поэтому сейчас надо обязательно есть жирную рыбку, яйца, другие полезные продукты. И помнить о том, что важный витамин вырабатывается на солнце.

Так что не ждите у моря погоды, то есть «настоящего тепла». Обязательно выходите на улицу, даже если вы заняты на работе. Хотя бы на полчасика в обеденный перерыв, и не только в ясную погоду. В пасмурный день мы все равно получаем ультрафиолет. Даже рассеянный солнечный свет для здоровья необходим и старым, и малым!

***Соколова В.И., г. Архангельск***

# ПОБЕРЕГИТЕ НЕРВЫ

***На что мы тратим нервно-психическую энергию? Часто – на решение проблем, которых можно избежать благодаря здравому смыслу. На то и дан человеку разум. Но «включается» он у нас не всегда. В результате – постоянные стрессы. А они в конце концов приводят только к болезням.***

Каждый раз с наступлением весны санитарное состояние нашего города (думаю, и многих других тоже) оставляет желать лучшего. Тает снег, и в воздухе появляются вредные испарения. Опасное для здоровья время. У нас и так плохая экология, да еще некоторые владельцы собак выгуливают их прямо под окнами жилых домов, возле детских и спортивных площадок... «Хороши» и те, кто срывает на них все свое раздражение. Люди ругаются, собаки лают – у всех стресс. Как уберечь нервы и здоровье в целом? Есть только один путь: меньше эмоций, больше здравого смысла.

Животные нас радуют, учат всему самому доброму и украшают жизнь. Они – часть природы, а городскому человеку так не хватает общения с ней! Конечно, собака в доме – это счастье, но и большая ответственность. Причем не только перед вашим четвероногим другом, но и перед окружающими. Прежде чем заводить такого друга, подумайте, где вы будете с ним гулять. Есть ли такое место поблизости? В других странах проблема решается по-разному. Например, в Берлине есть специальные парки именно для выгула собак. Только эти парки, а не те, в которых играют дети и гуляют все остальные! И люди довольны. В Праге хозяева собак могут ходить с ними всюду, но обязательно взяв с собой специальную лопатку и пакеты. Баки для таких отходов установлены по всему городу. Только так, и никак иначе! А у нас? Чтобы не портить друг другу нервы, знайте, что законы есть, они действуют, и никто их не отменял. Нерадивому владельцу собаки вряд ли захочется их нарушать, если он хоть раз заплатит штраф. Не надо кричать друг на друга. Надо просто обращаться в свое жилищное управление. А лучше – сразу в милицию, заручившись поддержкой двух свидетелей.

Тем более незачем выплескивать агрессию на животных. Есть и такие, кто может пнуть собаку и даже насыпать яду... Кто способен на подобную жестокость – опасен и для людей. Ведь виноваты не животные, а их хозяева, которые должны всегда помнить вот о чем. Каждый человек имеет право дышать чистым воздухом, играть с малышом в песочнице, без опаски отпускать детей в школу и не смотреть под ноги на каждом шагу в собственном дворе. Не делайте того, чего не сделали бы под своими окнами! Здесь не хватит места, чтобы перечислить все болезни, которые можно подхватить на улице по вашей вине. И речь не только о глистных или других инфекциях. Вы-то знаете, какая ваша собачка хорошая, добрая. Да, она ни на кого не набрасывается, а «просто играет». Но в большинстве случаев пожизненного заикания и других тяжелых неврозов виноваты именно «любители» собак. Задумайтесь об этом. Давайте уважать законы и друг друга!

***Овсиенкова Н.А., г. Санкт-Петербург***







# ОТКРОЙТЕ НАСТЕЖЬ ОКНА И ДВЕРИ!

В нашей семье есть традиция – каждую весну дать хорошо «подышать» нашему дому. Людям полезна дыхательная гимнастика, то же самое требуется и жилью. Всю зиму оно простояло законопаченное, чтобы сохранять тепло, соскучилось по кислороду. Детство я провела в деревне, в старинном рубленом пятистенке из толстенных бревен. Так бабушка с дедушкой тоже по весне устраивали такие генеральные проветривания. Дед говорил, что это полезно для долголетия и здоровья как дома, так и его жильцов.

Делали это по весне по трем причинам.

Во-первых, в это время нет насекомых – комаров и мух. Они еще толком не проснулись после зимней спячки, а значит, не налетят в дом.

Во-вторых, весенний воздух свеж, в нем мало пыли, зато много фитонцидов от деревьев, на которых только-только начинают набухать смолистые почки.

В-третьих, температура еще невысокая, и такое прохладное проветривание хорошо освежает помещения, помогает убить всяких вредителей – клещей и грибки, если они завелись.

Для генерального проветривания мы выбираем солнечный сухой, но прохладный день где-то в конце марта – начале апреля. Для начала выносим на улицу матрасы, подушки, одеяла, половики – вытряхиваем их и развешиваем на заборе на солнышке. Потом настежь открываем все окна и двери, чтобы воздух свободно продувал все комнаты и коридоры. Оставляем на несколько часов, сами тем временем что-то делаем во дворе или по огороду. Потом я все закрываю, делаю влажную уборку, расставляю в комнатах банки с веточками сосны, березы, ивы – натуральные освежители воздуха. В доме после такой процедуры легче дышать, спится хорошо. Стараюсь повторить генеральное проветривание еще через неделю.

***Борисова Н.С.,***
***Ярославская обл., г. Тутаев***

# ВЕСЕННИЕ ЛЕКАРСТВА ИЗ ЯГОДНИКА

Почти половина участка у меня отдана под ягодные кустарники. Варенья, приготовленного летом и осенью, хватает всей нашей семье. Растет малина, все виды смородины, крыжовник и арония, облепиха и ирга, шиповник и рябина, боярышник и бузина, калина и актинидия. Сейчас весной нужно будет облагораживать ягодники – подрезать, окучивать, обрабатывать. Между делом заготовлю и лекарственные средства. Ведь у некоторых кустарников целебными свойствами обладают не только ягоды, цветы и листья, но и кора с корнями.

Кора калины успокаивает нервы, снижает давление, снимает спазмы и колики, останавливает кровотечения, в том числе и желудочные. Я ее сушу, растираю в порошок и использую в разных случаях. Им можно присыпать ранки, если вы порезались. Отвар из 1 ст. л. на стакан кипятка поможет при стрессах, гипертонии. Нельзя принимать кору только тем, у кого повышенная свертываемость крови и есть тромбы.

Кору рябины рекомендуют пить для профилактики инсульта, очищения сосудов, улучшения памяти. 2 ст. л. измельченной сухой коры залейте 2 стаканами кипятка в термосе, дайте настояться 4 часа, процедите и пейте по рюмочке 3-4 раза в день. Примочки с этим отваром помогают при геморрое и различных кожных проблемах.

Кора и мелкие корешки шиповника богаты витаминами, являются натуральным антибиотиком, очищают суставы и почки от солей. Их сначала отваривают 15 минут на слабом огне, а потом еще дают настояться 3-4 часа. Пропорция – стакан измельченного сырья на 1,5 л воды.

Облепиховая кора используется как наружное средство при ожогах, раздражениях кожи. Ее отваром полощут рот при стоматите и горло при воспалениях. Компрессы из измельченной распаренной коры облегчают суставные боли при артрозе и подагре.

Ванны с крепким отваром из коры бузины черной очень полезны при диатезе, псориазе, нервных расстройствах. Его можно пить как жаропонижающее средство при лихорадке. Я делаю отвар для питья из 1 ст. л. коры и 0,5 л воды, а для наружного применения – стакан коры на 2 л кипятка.

Не выкидываю я также мелкие обрезанные веточки смородины. Никаких рецептов с корой этого растения не нашла, но вот ванны с ними получаются отличные – ароматные, бодрящие. Я обычно просто укладываю их в большую кастрюлю, заливаю водой и варю полчаса, после чего переливаю в ванну. Еще их хорошо добавлять в мангал – смородиновый дым придает особый вкус мясу.

***Грузина В.А., г. Пенза***

# ДВА ЦЕЛЕБНЫХ МАСЛА

Хочу поделиться рецептами двух лечебных масел, которые лучше всего готовить весной, как только появятся первые побеги крапивы и цветки мать-и-мачехи. Сделать их очень просто, а польза у них немалая.

• **Крапивное масло** помогает укрепить волосы, уменьшить сухость кожи. Я его использую также для обработки слизистой носа – у меня была проблема с частыми носовыми кровотечениями из-за слабых капилляров, масло крапивы помогло с ней справиться. Его можно использовать и на кухне – заправлять салаты. Для приготовления масла молодую крапиву сполоснуть в воде, обсушить и порубить. Уложить в стеклянную бутылку до верха, но не уминая, и залить подогретым растительным маслом, сколько поместится. Настаивать 2 неделе в тепле, после чего процедить и отжать сырье.



● **Масло на цветках мать-и-мачехи** поможет при раннем облысении, оно хорошо укрепляет волосы. Я его также использую в компрессах на суставы и поясницу, добавляя горчицу. Оно хорошо смягчает загрубевшую кожу на пятках и застарелые мозоли. Цветки вместе с зелеными стебельками измельчаю, а дальше готовлю целебное масло по тому же рецепту, что и крапивное.

***Михалева Ольга Ивановна, Костромская область, г. Шарья***

# ЗАЩИТА ОТ СЕЗОННЫХ ОБОСТРЕНИЙ

Врачи говорят, что весна является и опасным сезоном, потому что обостряются разные болячки, которые до этого «спали». Знаю по себе – у меня раньше в марте-апреле, как по часам, начинал болеть желудок, давали о себе знать суставы. Болели простудами – в самые морозы никто не чихал и не кашлял, а по весне то ОРЗ, то бронхит. Именно поэтому весной расслабляться нельзя, надо все силы бросить на профилактику сезонных обострений. Вот какие меры принимаем мы – они помогают нам если не свести риски к нулю, то хотя бы значительно уменьшить их.

● Гастритникам и язвенникам в это время нужно особенно беречь желудок. Я провожу обязательный курс профилактики. Во-первых, каждый день пью отвар семян льна или картофельный сок. Они защищают слизистую от кислоты. Во-вторых, не перенапрягаю себя тяжелой едой – ничего жареного, жирного, копченого. В-третьих, пью по стакану отвара шиповника – это отличное средство для желудка, к тому же хороший источник витаминов.

● Чтобы предотвратить простуды, нужно закаляться. Если вы раньше не выполняли каких-то процедур, весной не беритесь за это резко. По утрам – контрастный душ и растирания, вечером – опять же растирание мокрым полотенцем.

● В любую погоду гуляйте по полчаса минимум! Свежий воздух – лучшее лекарство.

● Ешьте больше витаминов. Они сохраняются в достаточных количествах в квашеной капусте, лимонах. Проращивайте на окне пшеницу, овес, горох – для иммунитета такая зелень очень полезна. А как пойдут первые сорняки, добавляйте в пищу крапиву, мокрицу.

● Подставляйте кожу солнышку – это нужно для выработки витамина D. Он не только полезен для костей, но и нужен иммунной системе. Во время прогулок закатывайте рукава или прикройте ладонями глаза и поверните лицо к солнечным лучам.

● Каждый день выпивайте тонизирующий витаминный коктейль, и вам не будут страшны болезни. В стакан кефира добавьте ложку меда, любых фруктов или свежей рубленой зелени и выпейте вместо полдника.

Но самое главное – сохраняйте хорошее настроение, радуйтесь солнцу, весне, пению птиц и обновлению природы. Когда на душе хорошо, то и болячки не подступятся.

***Еремин Дмитрий Николаевич, г. Самара***

# КАК ЗАЩИТИТЬ ПОЯСНИЦУ

Сейчас уже начинается дачный сезон, самое напряженное в физическом отношении время – вскопка грядок, приведение участка в порядок. Нагрузки большие, много однообразных движений и велик риск для позвоночника. Я даже не вспомню, сколько раз мы с женой срывали себе спину и потом лежал пластом, не в силах ни согнуться, ни разогнуться. Сначала все хотели сделать побыстрее, пахали с утра до вечера без отдыха, а потом доводили себя до такого, что теряли иногда по неделе из-за нарушенной поясницы.

Теперь каждый день мы соблюдаем определенные правила, и могу сказать, что благодаря им без спешки и надрыва успеваем сделать больше и без вреда для поясницы.

● Каждое утро начинаем с разогрева, простенькой гимнастики. Несколько наклонов, кручений, приседаний. Обязательно друг другу растираем спину до красноты, чтобы согреть мышцы.

● После этого оба обвязываем поясницу широкими полотенцами. Это как корсеты – они не дают во время работы прогибаться позвоночнику сверх меры. Движения, конечно, ограничивает, но знаешь, что не сделаешь такого, которое потом вызовет боль.

● Там, где нужно работать внаклонку, делаем это стоя на коленях, а не на прямых ногах. Жена сшила специальные утепленные наколенники из старой плащовки и драпа. Или садимся на маленькую табуреточку.

● Если нужно перенести тяжести, всегда делаем это двумя руками, чтобы не перекашивало позвоночник. Лучше взять два полупустых ведра в обе руки, чем одно полное.

● Через каждые полчаса – перерыв. Просто присесть или прогуляться, размять мышцы. А после 2 часов работы – 30 минут отдыха. Нужно прилечь, потянуться, под поясницу положить небольшую подушечку.

Нам уже под 70, поэтому и режим соответствующий. Но общие принципы, я думаю, нужно выполнять всем, кто хочет сохранить здоровье позвоночника и трудиться на любимой даче до глубокой старости.

***Никифоров Д.С., г. Колпино***

# ФИКУС НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

***Фикус можно назвать домашним доктором. От каких только заболеваний он не спасает! Например, фикус способен унять сильную боль и ликвидировать отечность при флюсе. А регулярное полоскание полости рта спиртовой настойкой фикуса способствует рассасыванию кист, которые образуются на корнях больных зубов.***

Сок фикуса – как живая вода из сказки: способствует регенерации тканей, восстанавливает сосуды и нормализует кровообращение. И поэтому фикус – незаменимый помощник при ушибах, растяжениях и гематомах, сопровождающихся отечностью.

*Пропустите через мясорубку несколько листьев фикуса, отожмите сок через марлю, смешайте 10 мл сока с 50 мл водки и настаивайте 2 суток в холодильнике. Для приготовление раствора для полоскания полости рта смешайте 1 ч. л. настойки с 2/3 стакана теплой воды.*

Например, у вас появилась гематома после ушиба. Чтобы ликвидировать ее, достаточно смачивать салфетку в соке, отжатом из листа фикуса, и прикладывать ее к больному месту. Делать это следует не менее 6 раз в сутки. И каждый раз надо держать салфетку на месте



ушиба не менее минуты, чтобы сок успел впитаться. Но это еще не все заслуги фикуса! Если вдруг ваш желудочно-кишечный тракт начал шалить, не спешите хвататься за таблетки – все тот же фикус справится с расстройством желудка!

*Проверните в мясорубке 4 листа фикуса, отожмите сок, добавьте 1 ч. л. меда, храните в холодильнике. В первые дни заболевания надо принимать по 2 ст. л. смеси каждые 2 часа, а затем можно сократить прием до 3 раз в день.*

***Шусько Д.И., г. Верея***

# ПРОСТАТИТУ СКАЖЕМ «НЕТ»!

Сурепка – растение вкусное! В детстве, бывало, сорвешь сурепку, отделишь стебелек от листьев и цветочков – и хрум-хрум-хрум! Приятно! По вкусу немного похоже на редиску. Тогда, в голодные послевоенные годы, такое лакомство было просто в радость. Это потом, спустя десятки лет, я уже узнал, что сурепка – еще и целебное растение. С помощью сурепки можно избавиться от простатита. Дело в том, что растение содержит вещества, которые расширяют периферические кровеносные сосуды, стимулируют работу мочеточников и приостанавливают воспалительные процессы. Есть у сурепки и еще одно свойство – может мужскую силу удесятерить, т.е. повышает потенцию.

*Измельчите высушенные корни сурепки, затем 1 ст. л. сырья залейте 300 мл воды, кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа, пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс – 2 недели.*

Но если у вас плохая свертываемость крови или камни в почках, то проводить лечение сурепкой нельзя.

***Зайчиков Игнат, г. Фрязино***

# ТАВОЛГА ДЛЯ СУСТАВОВ

В юности я увлекался спортом. Однажды получил травму колена. После лечения я восстановился, боль прошла. Но спустя годы этот сустав начал напоминать о себе – то отек появится, то болевые ощущения возникнут. Приходилось обращаться к врачам – они даже как-то раз прокол делали и откачивали жидкость, скопившуюся около сустава.

А потом я перешел на лечение травами. Моей активной помощницей стала таволга. Она для меня – просто волшебница. В таволге есть природный аспирин, поэтому она оказывает противовоспалительное и противоревматическое действия.

*При болях в суставах лучше применять корни таволги: 1 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить и пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Курс составляет 10-14 дней, повторный проводить не раньше чем через 10 дней. Для облегчения состояния можно воспользоваться мазью: листья таволги перемолоть, затем 1 ст. л. порошка смешать с 2 ч. л. вазелина, 1 ч. л. ланолина (или свежего сливочного масла).*

Удачи всем и всего доброго!

***Доростак Н., Московская обл., г. Апрелевка***

# ГРУСТЬ МОЯ, ТЫ ПОКИНЬ МЕНЯ...

Никогда не думал, что кирказон может так сильно влиять на настроение. Оказалось, что он отлично успокаивает – не хуже, чем всем известная валериана. Можно сказать, что кирказон разгоняет грусть-печаль на раз-два!

Узнал об этом успокоительном средстве случайно, и сразу же захотелось попробовать. И на собственном опыте убедился, что кирказон очень благотворно влияет на нервную систему! И теперь всем своим друзьям говорю: «Если у вас сдают нервы, если вы на грани депрессии и вас одолевает тоска, то воспользуйтесь кирказоном! И тогда транквилизаторы и антидепрессанты не потребуются!»

*Залейте 1/2 ч. л. сухих листьев кирказона 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.*

***Комкин Д., г. Хабаровск***





# МОНАСТЫРСКИЕ РЕЦЕПТЫ

По Промыслу Божьему мне дали почитать на очень короткое время Полную энциклопедию православной монастырской медицины. Что успела, то выписала. И теперь эти рецепты высылаю вам, читатели «Лечебных писем»! Может, кому-нибудь они пригодится. Рецепты проверены веками, они использовались монахами. Собрал их отец Вадим. Здесь всякое слово – истина.

**1. Варикозное расширение вен:**

- обмывать больные места святой водой;
- основа лечения – яблочная диета, курс - 6 дней. Проводить его надо в начале каждого сезона, в первую неделю весны, лета, осени, зимы. За 6 дней съесть 9 кг фруктов, не употребляя никакой другой еды. Принимать в день не более 1-2 стаканов жидкости (воды). Схема следующая. 1-й день – 1 кг фруктов, 2-й – 1,5 кг, 3-й и 4-й – 2 кг, 5-й – 1,5 кг, 6-й – 1 кг. Яблоки употреблять тертые. В таком виде они лучше сорбируют газы, снимают воспаление и выводят излишки жидкости. Нельзя пить воду сразу после фруктов. Надо подождать 2 часа. Эта методика очень эффективная.

**2. Колит.** Залить 1 стаканом кипятка золототысячник, шалфей, ромашку (по 1 ч. л.). Настоять, процедить и пить по 1 ст. л. через каждые 2 часа, примерно 7-8 раз в день. Через 1 месяц дозу сокращать, промежутки времени между приемами настоя удлинять. Средство безвредное, можно пользоваться им долго.

**3. Упадок сил, потеря аппетита:**

- в течение нескольких дней подряд есть натертую на терке редьку – несколько раз в день понемногу. После каждого приема редьки выпивать 1 ст. л. воды;
- еще рекомендуется 1 раз в день глотать 20-30 зерен горчицы, запивая водой. Горчица должна быть свежей (сбор семян текущего года). Такое лечение длится не менее 20 дней.

**4. Камни и песок в почках:**

- пить святую воду;
- самое лучшее растительное средство – полевой хвощ. Взять 1 ч. л. с верхом и залить стаканом кипятка. Настоять 20 минут, процедить и выпить утром натощак, за полчаса до еды. Принимать настой ежедневно в течение 2-3 месяцев. Хвощ полевой хорошо размягчает мелкие камни и превращает их в песок;
- для очищения почек 1 ч. л. семян льна залить 1 стаканом воды и вскипятить. Принимать по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Так как отвар получается густой, разбавлять его кипяченой водой. И добавлять лимонный сок.

**5. Судороги в ногах:**

- по 1 ст. л. яблочного уксуса и меда развести в стакане горячей воды и сразу выпить. Принимать 2-3 раза в день;
- утром и вечером смазывать подошвы соком лимона и ждать, пока не высохнет. Курс лечения – 2 недели. Судороги непременно прекратятся.

**6. Рожистое воспаление** при полном голодании вылечивают за 3 дня. Рецепты:

- если воспаление на лице, следует присыпать кожу чистым просеянным мелом и рисовым крахмалом. Сверху класть компрессную бумагу;
- приготовить ореховое масло. Залить 100 г измельченных грецких орехов 1 л нерафинированного подсолнечного или льняного масла. Настоять в закрытой емкости в течение 14 суток, взбалтывая 2-3 раза в день, и процедить. Смазывать воспаленные места 3-4 раза в день. Повязки менять регулярно. Курс лечения длительный.

**7. Артрит, отложение солей в коленях** лечат глиняной лепешкой. Ее надо держать на больном месте не больше 1,5 часа. Затем снять, обмыть колено, вытереть и укутать шерстяной тканью. Глину выкинуть, использовать ее больше нельзя. Курс - 10-12 сеансов. Появление сильной боли свидетельствует о сильной зашлакованности суставов и окружающих тканей.

***Рык Тамара,***
***Ленинградская обл., г. Сланцы***

# ЛЕЧИМ СУСТАВЫ

Очень хорошо мне помог господин хрен! Так я его называю за стать: крупные листья растут прямо вверх. И за силу, ведь он способен так встряхнуть организм, что слезы побегут из глаз и каждая клеточка отзовется. Хрен заслуживает уважения, он очень целебен.

*Во время цветения обрываю цветочки и наполовину набиваю ими банку или бутылку. Потом заливаю водкой или спиртом и настаиваю 21 день. А затем процеживаю столько, сколько мне нужно. Но можно использовать настойку и с цветочками. Растираю колени и тщательно укутываю на ночь.*

Делаю несколько процедур - и боль уходит, а подвижность улучшается. Каждый определяет сам, сколько ему нужно лечиться.

Это средство мне помогает лучше, чем цветки белой сирени, настоянные таким же способом.

Хотя и та растирка хорошая, но для мелких суставов.

Кроме того, надо побольше двигаться, выполнять посильные упражнения. У меня свой комплекс. И заканчиваю я его ходьбой, но не обычной. Хожу то на носочках, то на пяточках. И так зачастую передвигаюсь по квартире. Замечательная тренировка.

***Попова Людмила Дмитриевна,***
***Ростовская обл.***

# ВЫСОКОЕ И НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Любой из моих советов помогает, они проверены.

**1. При повышенном давлении:**

- земляника, калина или клюква. Смешать с сахаром в равных частях и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в любое время;
- зверобой, шиповник, душица, листья терна – в равных частях. Настаивать и пить 3 раза в день, как чай, разбавляя наполовину клюквенным соком и добавляя по вкусу мед или сахар;
- боярышник кроваво-красный. Съедать по 30-40 ягод в день. Также можно делать отвар: 100 г ягод без семян залить на ночь 2 стаканами холодной воды. Утром прокипятить 20-30 минут, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой;
- смешать сок брусники и хурмы (поровну), добавить немного меда и пыльцы. Принимать по 1 ст. л. во время еды;
- семена укропа принимать по 1/2 ч. л. перед едой, запивая водой;

• смочить ткань яблочным (винным) уксусом и приложить к пяткам на 5-10 минут;

• печеный с кожурой картофель также хорошо помогает. И советую ограничить соль.

**2. При пониженном давлении:**

• гранатовый сок пить по 1 стакану в день;

• вареную свеклу есть ежедневно по 150-200 г. Курс – 2-3 недели. Или пить свекольный сок с медом (1:1) по 1 ст. л. 4-5 раз в день;

• шалфей лекарственный (1 ст. л.) залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут и процедить. Пить по 1 ч. л. через каждые 2 часа с утра до вечера;

• свежие ягоды жимолости голубой есть, сколько хочется;

• багульник болотный (трава или корни): 1 ч. л. на 1 стакан воды. Прокипятить 10 минут и процедить. Пить 1/2 стакана в день за 20 минут до еды.

***Адрес: Козловой Валентине Васильевне, 198217, г. Санкт-Петербург, ул. Хрустицкого, д. 33, кв. 15***

# ОТ БЕССОННИЦЫ, ЭРОЗИИ

Напишу вам свой рецепт от бессонницы:

*Делаю отвар чабреца, вереска, зверобоя, мяты (всего по щепотке) и 1 горошинки полыни. Действует безотказно, усыпляет на всю ночь. Никаких просыпаний!*

А эрозию шейки матки советую лечить так. Приготовить отвар чистотела, пижмы, полыни и тысячелистника (тоже беру на глаз). Объем воды - 0,5 л. Спринцеваться в течение месяца на ночь. Исчезает любая эрозия, если она не венерического происхождения.

Иисус Христос сказал: «Даром получили, даром отдавайте». Все рецепты апробированы. Они созданы мною на основании знаний, полученных из книг. Имею доступ к любой информации. Меня лечили еще и великолепные врачи. И все болезни «угасли».

***Адрес: Савчик Зинаиде Ивановне, 222836, Белоруссия, Минская обл., Пуховичский р-н, п/о Турин, д. Калинина, д. 15***

# БУДУ БОДРОЙ, МОЛОДОЙ!

Прочитала №3 нашей любимой газеты и решила не оставаться в стороне. В дневном санатории получила на прощание памятку. Посылаю ее для тех, кто хочет всегда оставаться бодрыми, молодыми. Пусть она будет и у вас под рукой.

*Лечит мята невралгию.*
*Свекла – от гипертонии.*
*Земляника гонит соль,*
*А шалфей – зубную боль.*
*Ешь арбузы при нефрите,*
*А бруснику – при артрите.*
*Чтобы было больше сил,*
*Не забудь про девясил.*
*Клюква вылечит цистит,*
*Редька – кашель и бронхит,*
*Головную боль – калина,*
*А простуду – чай с малиной.*
*Раны, язвы, геморрой*
*Подорожником промой.*
*Коль отеки у тебя,*
*Хвощ попей, настои льна.*
*Мажь мозоли чистотелом,*
*А веснушки – тертым хреном.*
*Зверобой не забывай –*
*Чай целебный попивай.*
*Пей шиповника настой –*
*Будешь бодрой, молодой!*

И еще несколько хороших рецептов.

• **От атеросклероза** 5 штук лимонов и 5 очищенных головок чеснока пропустить вместе через мясорубку. Смешать с 0,5 кг жидкого меда. Принимать по 1 десертной ложке утром.

• **Сбор для долголетия:** ромашка, зверобой, тысячелистник, бессмертник, березовые почки - по 100 г. все смолоть. Вечером 1 ст. л. сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и тщательно процедить. Выпить на ночь 1 стакан с 1 ч. л. меда. Утром подогреть, добавить 1 ч. л. меда и выпить за 15-20 минут до еды. Принимать, пока не закончится сбор.

• **Популярный во Франции салат красоты.** Залить 3 ст. л. овсяных хлопьев 6 ст. л. холодной кипяченной воды. Через 1 час добавить 1 ст. л. сахара, 1 яблоко, натертое на крупной терке, и лимонный сок. Если регулярно есть этот салат, становится эластичной кожа, хорошо растут и блестят волосы.

***Адрес: Якобчук Римме Викторовне, 193231, г. Санкт-Петербург, пр. Солидарности, д. 25, корп. 1, кв. 158***

# ДЖУЛЬЕТТА ВЕРНУЛАСЬ ДОМОЙ

***Очень люблю животных. Они прибавляют нам здоровья, продлевают жизнь. Расскажу вам одну историю.***

На улице стояла скверная погода. Поздняя осень. Уже начинал падать снег, но при плюсовой температуре у него не хватало сил, чтобы укрыть землю. Все люди спешили по своим делам. Я тоже шла домой с работы. И тут появилась собачка. Она явно искала своего хозяина, подбегая то к одному прохожему, то к другому. Прохожим было не до нее.

Спустя какое-то время я опять увидела ту собачку. Порода похожа на таксу, только кудрявая. В общем, смесь с дворняжкой. Я заметила, что у нее растет животик, и стала подкармливать из жалости. Каждый вечер, гуляя, приходила к своей питомице. А жила она во дворе дома под старым перевернутым креслом. Собачка постепенно ко мне привыкла и начала вылезать из своего убежища. После угощения гуляла со мной, провожала до дома. Наверное, почувствовала во мне свою хозяйку и стала облаивать людей, которые подходили к нам близко.

А какая обидчивая оказалась! Однажды после нашей прогулки я уехала от нее на машине (надо было по делам). На следующий вечер она даже не вылезла из своего «домика». Но потом простила меня, и мы снова гуляли вместе.

Как-то раз во время нашей прогулки из подъезда вышел мужчина. Моя питомица залаяла на него. Мужчина был зол и стал угрожать, что расправится с собачкой, если она опять на него кинется с лаем. И я решила взять собачку к себе домой.

Она переночевала у меня в гостях на коврике. А утром мы отправились с ней гулять. И тут нашелся хозяин. Оказалось, что собачку зовут Джульеттой. Раньше она жила на другом конце нашего города, и дети в семье очень ее любили. Но, будучи еще щенком, потерялась, куда-то пропала.



Я с радостью согласилась отдать собачку ее настоящим хозяевам, за что получила вознаграждение – плитку шоколада. Так Джульетта вернулась домой.

Недавно мне исполнилось 60 лет, перенесла две операции, но чувствую себя неплохо. У меня и сейчас живет собака. Мы много гуляем в любую погоду. И ей хорошо, и мне.

***Адрес: Мурашовой Антонине Андреевне, 403874, Волгоградская обл., г. Камышин-4, ул. Ленина, д. 6, кв. 95***

# СУДИТЬ ДРУГИХ ЛЕГКО

Решила затронуть «больную» тему. Вот мы обижаемся на своих близких за то, что они любят выпить и никак не хотят бросить. Казалось бы, ну что тут трудного? Не пей - и станет все прекрасно. Но они и рады бы бросить, да не могут. Потому что эта страсть делает человека своим рабом. Не может он вырваться из сетей.

Мы считаем таких людей слабыми, безвольными. Говорим, что у них нет самолюбия. Судить других всегда легко. А мы-то чем лучше? У каждого своя страсть.

Один любит поесть, даже страдает обжорством. Знает, что все плохо кончится, но остановиться не в силах.

Другой и не пьет, но страстный игроман, картежник, любитель казино.

Третьи меняют своих партнеров как перчатки и никак не могут прекратить. Четвертые - шопоголики. Это тоже страсть - бродить по магазинам. Дома уже полно одежды, некуда класть. Но женщина снова идет в те места, где можно что-то купить. Тратит огромные деньги на все, что ей понравится, и ничего не может с собой поделать. А выходя из магазина, нагруженная пакетами, с презрением смотрит на бомжа, который просит у нее рубль. Ведь она тоже слабовольный человек. Просто бомж уже дошел до грани, а она еще не успела.

Даже у верующих есть страсти, например собирать иконы. Уже и вешать, и ставить некуда, так их держат в коробках, складывая друг на друга. Все покупают и покупают новые. А какой толк, если в сердце нет любви, веры? Бог смотрит на наши сердца, а не на то, что мы приобретаем в церковной лавке. Потом еще удивляемся, что ничего не помогает.

Так что, прежде чем критиковать других за их слабости, надо и на себя посмотреть. Со страстями справиться очень нелегко. Они были даже у некоторых святых, которые боролись молитвами и постом. А что уж про нас говорить... Побеждают сильные духом, но таких мало. Зато бесхарактерных встретишь на каждом шагу, в любой стране. Или не так?

Не мог бы кто-нибудь из читателей подарить нам детские книжечки с картинками, азбуку или букварь? Пусть даже старые.

***Адрес: Мурадовой Светлане, 735700, Таджикистан, г. Худжанд, г/п, д/в***

# ЕСЛИ ДУМАТЬ О ХОРОШЕМ...

Читаю рубрику «Люди добрые, помогите!» и вот о чем думаю. Кто может знать ваш организм лучше вас самих? Даже хороший доктор не знает. И всякое лечение индивидуально. Но есть удивительная особенность каждого – реагировать на положительные эмоции.

Желаю всем побольше жизнеутверждающих эмоций! Ведь жизнь прекрасна. Оглянитесь вокруг и подарите улыбку человеку, который в ней нуждается. Простите обиды и окажите кому-то посильную помощь. Дарите друзьям подарки. Уверена, что это принесет вам счастье и вы-



здоровление. Главное – не думайте постоянно о болячках. Они пройдут, если вы измените образ жизни и мышление.

Болячки – от злых сил, которые ищут слабаков-нытиков, а мы не из их числа. Не говорите вслух плохого о жизни своей и близких. Думайте и говорите только о хорошем. Никому не желайте зла, иначе вы в первую очередь навредите себе. Помните: есть Бог, и Он все видит, знает, держит все в своих руках. У Него мудрость и правда. Каждому, кто просит, Он дает без упрека.

Еще скажу так: для развития нам не хватает здорового, интересного общения. Ведь есть много одаренных людей, и все мы такие разные!

Буду рада, если мое письмо кому-то поможет открыть сердце для любви, добра. Ведь для этого мы и живем. Бог дал человеку свободный выбор. Что выбираем, то и составляет нашу жизнь.

Мне 70 лет, оптимистка, активная, неравнодушная. Люблю общаться с интересными людьми. Верующая, пишу стихи. Интересы разносторонние: музыка, природа, живопись, путешествия... Выросла без родителей, личная жизнь не сложилась. Пишите, отвечу всем.

***Адрес: Орел Вере, 49130, Украина, г. Днепропетровск, ул. Щербины, 31/42***

# ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!

Санки, лыжи, игра со снегом – это не для нашей краснодарской зимы. Но на свежем воздухе надо гулять каждый день и с пользой.

Сейчас входит в моду новый вид спорта – скандинавская ходьба с палками. Я тоже увлеклась.

Такая трость продается в ортопедических салонах, в спорттоварах. Она напоминает лыжную палку. Легко регулируется по росту, удобна при ходьбе. Имеет лечебный эффект. Благодаря ей напрягаются и расслабляются определенные группы мышц: спины, рук, ног. Тренирует легкие. Чем больше кислорода мы вдыхаем, тем больше жизненной энергии.

Двигательная активность вообще способствует улучшению обмена веществ и служит прекрасным средством профилактики многих болезней. Только нагрузка должна быть умеренной. Длительность – не более 1 часа.

Со скандинавской тростью мы подружились навсегда. Еще у нас в Рождественском парке, что на берегу красивой реки Кубань, проходит утренняя пробежка. В парке то слева, то справа слышится: «Физкульт-привет!» Это вышли на тренировку наши новые знакомые.

А теперь предлагаю прекрасной половине человечества простой и всем доступный рецепт молодости и красоты. Сама использую его уже 20 лет, и результат налицо. Я практически никогда не простужаюсь. К тому же хватает сил на разные занятия – и на изготовление картин методом квиллинга (бумагокручения), и на домашнее хозяйство. Еще увлекаюсь фотографией. Итак, мой рецепт.

*Наливаете стакан теплой кипяченой воды, размешиваете в нем 1 ч. л. меда, добавляете 1 ч. л. лимонного сока и 10-15 капель настойки элеутерококка. Пьете и молодеете! Разглаживаются морщинки, улучшается цвет лица.*

Пришла весна. Искренне желаю всем милым женщинам крепкого здоровья, радости и душевного покоя. Дорогие сестры, мамы, бабушки! Оставайтесь всегда в числе активных и неравнодушных читателей нашей газеты. Среди тех, кто делится жизненным опытом, рецептами, кто сопереживает чужим проблемам и радостям.

Будьте всегда любимы! Счастья и семейного благополучия вам и вашим близким!

***Проценко Светлана Петровна, г. Краснодар***



# ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕКРАСНО

Когда еще за окном был мороз, тянуло на размышления.

Предлагаю поразмышлять и над афоризмом А.П. Чехова: «Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически». На мой взгляд, это краткая программа для каждого из нас, цель здорового образа жизни. Большинство публикаций в «Лечебных письмах» о том же. Но хочется подробнее поговорить именно о «физической опрятности». У понятия широкий смысл. Возьмем один из штрихов – внешний вид, одежда.

Наша одежда такова, каков вкус и каковы материальные возможности. Однако мне кажется, что и при самых скромных возможностях в любом возрасте можно выглядеть неплохо, даже элегантно. Это немаловажно и для нас самих, и для окружающих. Главное – создать свой стиль в одежде и прическе. Всегда сохранять индивидуальность, а не копировать кого-либо, никому слепо не подражать. И обязательно учитывать свой возраст. Не пытаться в 70 лет одеваться и выглядеть, как в 30. Во всем необходимо чувство меры. В своей книге Н.А. Дарье советует: «После 40 лучше перейти на простые прически, короткие или заколотые в пучок, но ни при каких условиях это не должны быть длинные локоны, ниспадающие с плеч». В зрелом возрасте следует избегать слишком ярких цветов в одежде, слишком коротких пальто, платьев и юбок, любых вызывающих стилей. Лучше отдавать предпочтение классике и носить одежду светлых тонов. Макияж делать скромный, чуть заметный.

В. Шекспир писал: «Одежда говорит о человеке». Да, истинная элегантность невозможна без богатого внутреннего мира. Давайте стараться в любом возрасте, насколько позволяют возможности, обогащаться внутренне и не опускаться внешне! Будем держать себя в форме во всех отношениях. А достичь такой цели нам поможет постоянное обращение к популярному афоризму А.П. Чехова: «В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

***Адрес: Махортовой Лилии Семеновне, 127204, г. Москва, 9-я Северная линия, д. 11, корп. 1, кв. 54***

# ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

С возрастом человек теряет эластичность мышц, теряет силы и подвижность. Становится вялой и работа желудочно-кишечного тракта. Его мускулатура тоже утрачивает тонус и слабеет.

Проблема еще и в том, что в пожилом возрасте мы принимаем больше лекарств, чем в молодости, и тем самым повреждаем слизистую оболочку кишечника. Чрезмерное употребление жирной пищи и малоподвижный образ жизни – тоже залог того, что проблемы с пищеварением не заставят себя ждать. Чаще всего люди в пожилом возрасте страдают запорами, а также камнями в желчном пузыре.

С возрастом теряется эффективность работы желудочно-кишечного тракта, снижается выработка желудочного сока. Чем человек старше, тем больше у него проблем с пищеварением, однако большая часть неприятностей вполне устранима. Их источник – неправильное питание, недостаточное потребление жидкости и малоподвижный образ жизни.

Существует ряд простых и эффективных способов, позволяющих избежать проблем, связанных с замедлением пищеварения в целом.

Запор – не просто неудобство. Частое натуживание может привести к такому заболеванию, как геморрой. Осложнения, вызванные запорами, можно вылечить, но почему бы не попробовать предотвратить их возникновение? Необходимо всего лишь внести небольшие изменения в свой образ жизни и рацион.

Основная причина запоров – недостаточное потребление растительной клетчатки. Для сохранения здорового желудочно-кишечного тракта и регулярной дефекации в день надо потреблять 20-30 г клетчатки.

Продукты, защищающие пищеварительный тракт: пшеничная каша, проростки пшеницы, тыква, семечки подсолнечника, фасоль.

Нужно пить много воды, а именно, 8 стаканов в день.

Регулярные физические упражнения стимулируют обмен веществ и ускоряют продвижение содержимого кишечника. К числу таких упражнений относятся ходьба, плавание и езда на велосипеде. Чтобы достичь результата – ускорения пищеварительных процессов, – достаточно заниматься по полчаса от трех до пяти дней в неделю.

Желаю всем крепкого здоровья.

***Адрес: Биктимерову Талгату Сунгатовичу, 452307, Башкортостан, Дюртюлинский район, с. Старобаишево, ул. Советская, д. 17***

# КАК Я СПРАВЛЯЮСЬ С МАСТОПАТИЕЙ

Мастопатия – болезнь каждой второй-третьей женщины, поэтому обязательно посетите врача-хирурга или маммолога и сделайте УЗИ или маммографию молочных желез. Далее, женщина в любом возрасте обязана проводить самообследование желез. В менструальном возрасте надо проводить обследование на 8-й день цикла, а старше – в любой день месяца.

Итак, обследуем правую железу. Заводим правую руку за затылок, а левой рукой круговыми движениями пальпируем пальцами, хорошо нажимая. Выявляем этим, если ли какие-либо образования. При обследовании левой железы заводим левую руку за затылок, а правой рукой пальпируем.

Затем обследуем подмышечные впадины на наличие узлов. Для обследования правой впадины опускаем правую руку, а левой ощупываем зону подмышки. Точно также и левую. Если выявили уплотнения, то срочно бежим к доктору.

Если доктор поставил диагноз мастопатия, то можно помочь себе самой. Все лето я собирала в огороде сорняк мокрицу. Ее надо хорошо промыть, просушить на полотенце. Взять часть, размять руками, чтобы образовался сок, и обложить ею молочную железу. Сверху покрыть салфеткой, лучше льняной. Можно менять несколько раз в день. Накладывать, пока есть мокрица.

Что еще я делала? В литровую банку наливала кипяченую остуженную воду, добавляла 1 дес. л. поваренной соли, хорошо перемешивала – это гипертонический раствор. Брала льняную салфетку, смачивала, отжимала и делала компресс на железу, который меняла несколько раз в день.

Еще делаем мазь.

*Вливаем в кастрюлю один стакан растительного масла, кладем кусок воска со спичечный коробок или свечку, нагреваем и перемешиваем до однородной массы. Затем добавляем туда желток вареного (варить 1 час) яйца, размельчая вилкой. Вводить осторожно, так как происходит вскипание. Размельчаем 20 г прополиса и помещаем в масло. Сюда же добавляем 1 ч. л. сухой измельченной травы чистотела. Все это, прокипев, должно остыть. Процеживаем, добавляем 1 ст. л. меда, хорошо перемешиваем и сливаем в стеклянную банку. Храним в холодильнике до 2 лет.*

Как использовать? Берем эту мазь пальцами. Смазываем ту часть молочной железы, где ощущаем дискомфорт или боль, кладем капустный лист, предварительно ошпаренный кипятком, и укрываем льняной салфеткой. Все это – в чашке нашего бюстгальтера. Мазь можно накладывать и на день, и на ночь, как кому удобно. Все это в комплексе хорошо помогает при мастопатии, исчезает боль, дискомфорт.

***Адрес: Бурлаковой Лидии Васильевне, 413165, Саратовская область, Энгельский район, с. Липовка, ул. Школьная, д. 23, кв. 16, дом. т. 8-8453-77-09-12***

# ЕСЛИ ОСЛАБЛЕНЫ ПЕЧЕНЬ И ПОЧКИ

Здоровье физического тела – это основа духовной практики, так как состояние здоровья тесно связано с состоянием души. Речь пойдет о состоянии таких важных органов тела, как печень, почки, сердце.

К примеру, когда ослабляется функция печени, возникают лихорадка, вялость, медлительность, головная боль, желтизна в глазах, кашель, мокрота, раздражительность. Вас подташнивает, рвет, есть ощущение тяжести и набухание в правом подреберье, аппетит ухудшается, кожа приобретает желтоватый цвет. Считается, что если печень в плохом состоянии, то возникают такие симптомы, как негибкая шея, боль в боку, раздра-



жительность, трудно сгибать суставы, быстро устают глаза. А еще говорят, что если есть нарушения в печени, то в почках обычно тоже находят нарушения. При нарушениях в почках человек быстро устает, концентрация внимания снижается, возникает частая потребность к мочеиспусканию, зубы становятся слабыми, глаза быстро устают. Человек страдает от болей в коленях и в пояснице, у него опухшее лицо, проблемы со зрением и слухом.

Для печени полезны такие упражнения, как движения мышц бедра, ходьба. Считается, что сладкие, острые, чересчур кислые продукты повреждают печень. Для восстановления печени необходим протеин, поэтому надо есть побольше белковой пищи.

Почкам вредит чрезмерное потребление жидкости. Слабые почки приводят к плохому кровообращению, сердце испытывает перегрузки, работая с ускорением.

На состояние печени и почек сильно влияет стресс. Считается, что с состоянием этих органов связаны душевные болезни. Когда печень и почки ослабляются, то уменьшается сила воли, пропадает способность к размышлению, память ухудшается, понижается уровень интеллекта.

Проблемы с почками усиливают такие чувства, как страх, испуг, обида. Болезнь – это порча работы вашего организма, и ему нужна починка, то есть чистка, так как обычно яды (токсичные продукты распада пищи) накапливаются в толстой кишке. Чем хуже продукты, тем больше этих ядов – они и есть причина болезни. Позаботьтесь о питании. Очень сладкие продукты вредны для почек.

А для печени вреден чрезмерно соленый вкус. Зная, что печень почти полностью состоит из белка, увеличьте потребление продуктов, содержащих белок. Рекомендуется также не раздражать психику и не увеличивать свой стресс. Защита от стресса – это улыбка, доброта и милый взгляд. Помните об этом, люди!

А вот и рецепты.

- Пряная соль (гомасио) очищает желудок, печень, кровь, нейтрализует мочевую кислоту в крови при подагре. Берем 200 г семян льна, 1 ст. л. семян укропа, 1 ст. л. семян кориандра, 3 лавровых листа, 3 бутона душистой гвоздики, 2 ч. л. каменной соли. Все компоненты (кроме соли) размолоть в кофемолке, пересыпать в банку, смешать с солью, закрыть крышкой. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды, во время еды, с едой.
- Красный клевер, мед и мята – прекрасный очиститель крови. Цветки красного клевера заваривать как чай, добавить мед, мяту. Пить по 1-2 стакана в день.
- Очищение почек семенами льна. 1 ч. л. семян льна заливаем 1 стаканом кипятка, варим 30 минут, помешивая. Принимать (можно с семенами) по 1/2 стакана через каждые 2 часа. Курс лечения 2 дня.

***Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29***

# КУКУРУЗА – ЭТО ПРОСТО ЗОЛОТО!

Прочитала в «ЛП» №2 за 2015 г. заметку «Мамалыга – чистое золото», и мне захотелось дополнить сведения о таком ценнейшем продукте нашего рациона, как кукуруза.

Когда-то давно я прочла в небольшой заметке, что кукуруза – это единственный злак, где в органическом, легко усвояемом виде содержится золото. Оно очень нужно нашему организму, чтобы поддерживать в норме суставы. У женщин в организме золота содержится 6 г, у мужчин 2 г. И поэтому песня «Золотая ты моя, золотая» отражает нашу истинную женскую сущность.

В тот год мне как раз удалось поехать на море в сезон созревания кукурузы. До чего же она вкусна, когда сварена в период молочной спелости! И я ела их без соли все 2 недели пребывания на море. Приехав домой, почувствовала, что суставы не болят, а колени перестали хрустеть. Тогда я не придала особого значения в этом процессе кукурузе, а решила, что это благотворное влияние солнца, моря и воздушных процедур на пляже. Но сытный и недорогой продукт кукуруза занял почетное место в моем рационе.

Дома я тоже старалась в сезон поесть вареных початков, стала добавлять во все салаты маринованную кукурузу, а потом и на огороде отвела под нее грядки, и что не съедается в сезон, замораживаю. Люблю кашу из кукурузы, люблю кукурузный хлеб, о котором сейчас говорят, что он очень полезен после 50 лет, так как имеет низкий гликемический индекс и благотворно влияет на сосуды. Вот и получатся, что «королева полей» и суставы лечит, и сосуды, оздоравливая организм.

На море больше поехать не удалось, но суставы не скрипели и не болели – значит, им помогает не только море, но и диета, в которой на первом месте кукуруза.

Конечно, золото для организма можно добыть и из неорганического золота. Для этого нужно на водяной бане, на слабом огне кипятить минут 15 какой-нибудь чисто золотой предмет (без камешков) и пить эту воду. Но это уже лекарство. И пить такую воду можно курсами не более 3 недель с перерывами тоже 3 недели. А включать кукурузу в свой рацион круглый год – безвредно. Это тот случай, когда еда является лекарством.

Можно еще носить украшения из золота. Считается, что они подзаряжают наш организм энергией солнца, согревают. Особенно это полезно людям с гипотонией, вегето-сосудистой дистонией, при слабости, вялости, упадке сил. А при гипертонии – серебро: это символ Луны, охлаждает.

Так что оздоравливать суставы можно и у себя дома, тем более что яркое летнее южное солнце людям после 50 лет не всегда полезно. Получается и дешево, и сердито, и солнышко с нами круглый год.

***Адрес: Волковой Валентине Петровне, 301288, Тульская область, Киреевский район, п. Болоховский, ул. Мира, д. 14, кв. 1, т. 8-953-956-33-48***

**Цитата**

*То, чем мы грешим в молодости, приходится искупать в старости.*

***Абеляр***

***На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.***



# КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ

**Беспокоят постоянные страхи по пустякам. К примеру, если надо серьезно с кем-то поговорить, волнение такое, что учащается пульс, начинается одышка, как после кросса. Или в груди, в солнечном сплетении сдавливает так, что трудно говорить. Это происходит как рефлекс, при ясном понимании, что такого быть не должно...**

***Адрес: Гурьеву Николаю, 660132, г. Красноярск, п/п 173130***

Уважаемый Николай, страх – один из сильнейших механизмов защиты всех живых существ. Он оберегает и человека от любых случайностей – от бандитов и террористов, болезней и даже смерти. Есть и общий страх перед будущим. Однако постоянно бояться и жить во власти своих фобий ненормально. Как говорила моя бабушка, если человек совсем не контролирует свои эмоции, это уже психическая распущенность. Когда состояние повышенной тревожности становится привычным, стоит задуматься о психическом здоровье.

Психологи считают, что мнительность, фобии, панические атаки чаще всего связаны с детскими впечатлениями. Родители и окружающие малыша взрослые в детском саду, школе нередко говорят: «Не делай так, а то будет больно, это опасно». Детей запугивают собаками, врачами, милиционерами... Отсюда и многие устойчивые страхи, фобии. Они связаны и с верованиями, убеждениями, которых человек придерживается. А также с тем, насколько эмоционально он реагирует на различные ситуации.

Все пережитые негативные эмоции превращаются в энергетические блоки. Из-за них сначала развивается мнительность, а потом – серьезные заболевания. Когда человек зацикливается на чем-то неприятном, он начинает придумывать то, чего нет, и страх только усиливается.

Мнительность часто возникает на почве неуверенности в себе, заниженной самооценки. Болезненная мнительность – это своего рода проявление гипертрофированного инстинкта самосохранения. Даже обычная, а не только патологическая, она доставляет много неудобств. Не просто омрачает жизнь, но и парализует человека, мешает ему добиваться успехов, строить гармоничную личную жизнь. Как и тревожность – потенциальная готовность реагировать на новые ситуации нагнетанием тревоги. Мнительность и тревожность – два костыля одной проблемы под названием «страх».

Так что с этим надо бороться. Лучше всего, конечно, индивидуальная работа с психологом. Он помог бы разобраться с внутренним «я», с подсознанием и подсказал бы наилучшие именно для вас способы «депрограммирования». Можете попробовать и самостоятельно победить свой страх. Но как?

Прежде всего надо честно признаться себе в том, что такая проблема существует. Что вы и сделали в своем письме. Можно еще «занюхать» страх. Есть эфирные масла розмарина, лаванды, герани. Их ароматы частично отвлекают от надуманных страхов, снимая накопившуюся тревожность. Кроме ароматерапии, надо учиться мыслить позитивно. Попробуйте в трудной ситуации не запугивать себя, а остановить поток негативных мыслей, эмоций с помощью такой фразы: «Об этом я подумаю потом». Она уже спасла многих, в том числе путешественников, переселенцев в Америку.

Повышайте самооценку, перестаньте корить себя за неудачи. Чаще говорите: «Все пройдет, я смогу это преодолеть». Подумайте о том, какие свои качества вы считаете наилучшими, и всегда помните о них. Займитесь аутотренингом, самовнушением. Ведь человек – самонастраивающаяся система. Ведите дневник ощущений. Перечитывая его, делайте выводы и учитывайте свои ошибки. Можете и посмеяться над ними.

Вспомните или найдите хобби, которое дарит вам светлые эмоции. Читайте вслух молитвы, если вы верующий. Или декламируйте стихи, пойте песни.

Придумайте хороший конец для одной из ваших «страшных» ситуаций. Представьте, что это показывают в кино или по телевизору, а у вас все благополучно. Счастливый финал всегда улучшает настроение и помогает добиться успеха, даже если он придуман.

# ДОМАШНИЙ ДОКТОР КАЛАНХОЭ

**Хотелось бы побольше узнать от специалиста о таком комнатном растении, как каланхоэ. Какие заболевания с его помощью можно вылечить и как?**

***Адрес: Артемовой Татьяне Андреевне, 142211, Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18***

Уважаемая Татьяна Андреевна, каланхоэ – хоть и привычный, но экзотический гость на наших подоконниках. Он приехал из жарких стран Африки, Юго-Восточной Азии, Южной Америки. Растение из семейства толстянковых. К тому же семейству относятся и различные очитки, и родиола розовая (золотой корень). И в этом семействе есть род каланхоэ, который насчитывает около 200 видов. Самые знаменитые у нас – каланхоэ перистое и особенно каланхоэ Дегремона, о котором мы сегодня и поговорим. Растение популярно в народе благодаря целебным свойствам.

По краям листьев между зубцами у него появляются многочисленные почки. И из них развиваются маленькие растеньица, снабженные воздушными корнями. Падая на землю, «детки» быстро растут. Поэтому каланхоэ Дегремона называют еще живородящим. Другие его народные названия говорят сами за себя: дерево жизни, комнатный женьшень, домашний доктор, хирург без ножа.

Его полезные свойства известны давно, а биохимический состав до сих пор изучен далеко не полностью. Так что ученым есть над чем потрудиться. Однако известно, что в сочных листьях



и стебле более 90% целебной влаги. Сок каланхоэ содержит флавоноиды и органические кислоты – яблочную, уксусную, лимонную, щавелевую. В нем достаточно вяжущих и дубильных веществ, а также полисахаридов. Есть ценные ферменты, такие как дигидраза яблочной кислоты. Они являются катализаторами всех обменных процессов на клеточном уровне. Благодаря им организм лучше сопротивляется инфекциям. Кроме того, в соке содержатся минеральные соли, микро- и макроэлементы, среди которых железо, магний, кальций, медь, кремний. Есть и жизненно важные витамины С и Р. Вы уже знаете, что они укрепляют стенки сосудов. Сок каланхоэ – и желчегонное, и бактерицидное средство. Он помогает выведению из организма токсинов, радиоактивных веществ, а также способен останавливать кровь.

Люди давно подметили выдающиеся способности растения. С его помощью лечат насморк и другие симптомы простуды. Используют каланхоэ и для профилактики гриппа.

Свежий сок из листьев не только останавливает кровотечение, но и очищает ранку, снимает боль. Им обрабатывают и гнойные раны, свищи, трофические язвы. Особенно эффективна мазь из сока каланхоэ с маслом зверобоя. От нее раны быстро затягиваются. Каланхоэ хорошо заживляет и при ожогах, обморожениях, помогает при различных высыпаниях, даже экземах.

Сок и мазь из каланхоэ вы можете купить в аптеке. Доказано, что растение малотоксично, не раздражает слизистые и кожу. Как применяют каланхоэ?

Гингивиты, стоматиты и другие воспаления во рту лечат его соком. С ним делают аппликации 4-6 раз в день по 20 минут до излечения.

От гайморита сок закапывают по 3-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Это полезно и во время обычной простуды. А если у вас ангина, тонзиллит, то соком, разведенным водой, хорошо полоскать горло 5-6 раз в день. Также его применяют при отите, пропитывая им турунды и вставляя в больное ухо. С соком каланхоэ делают даже электрофорез.

Для лечения ожогов и глазных травм, кератита, эрозии роговицы, а также при дистрофических изменениях в глазах применяют неразбавленный сок или же разводят его водой в соотношении 1:1. Капают в глаз по 1 капле 2-3 раза в день. При трофических язвах и других кожных заболеваниях 2-3 раза в день делают повязки со свежим соком. Их держат 30-40 минут. После аппликаций с ним (2 раза в день) проходят различные косметические дефекты: темные круги под глазами, веснушки, мелкие морщинки, а также угри. Используют сок и в гинекологии.

А при желудочно-кишечных заболеваниях лучше всего употреблять свежие листья. Еще их прикладывают к бородавкам на убывающей Луне 2 раза в день. Курс – 2 недели.

# ЧТО ТАКОЕ ДИСГИДРОЗ?

**Что такое дисгидроз, чем он отличается от экземы? Излечим ли он и как с ним бороться? Напишите, пожалуйста, народные рецепты! Очень надеюсь на вас.**

***Адрес: Жидковой И.П., 302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 29 а, кв. 36***

Название вашего заболевания в переводе с греческого означает «плохое потение». Раньше считалось, что дисгидроз связан с закупоркой протоков потовых желез.

Хотя он впервые описан в 1873 году, причины до конца не выяснены. Часто все начинается после стресса, который приводит к нарушениям в работе нервной, пищеварительной, иммунной и гормональной систем. Сказываются и неправильное питание, и наследственная предрасположенность. Также могут повлиять неблагоприятные факторы окружающей среды. Например, воздействие каких-либо химикатов.

Дисгидроз действительно напоминает экзему. Болезнь поражает кожу, преимущественно кистей и стоп, межпальцевых промежутков. Образуются прозрачные пузырьки с жидкостью. Сначала маленькие, иногда ярко-розовые и обязательно зудящие. Они не лопаются. Постепенно кожа начинает шелушиться и сходить. Высыпания бывают дугообразные – по ходу одной из ветвей нерва.

Кроме зуда, начинается отек, может подняться температура. Нередко увеличиваются ближайшие лимфатические узлы. При попадании патогенных микробов развивается вторичное воспаление, также сопровождающееся температурой, отеком, зудом, а кроме того, выделением гноя.

Успехов здесь можно добиться только при комплексном подходе и правильном сочетании лечебных средств. В зависимости от симптомов врач может назначить противоаллергические, успокаивающие, противовоспалительные средства в комплексе с мочегонными. В тяжелых случаях рекомендуется лечение холодом (криотерапия), лазером, парафином или озокеритом (горным воском). Иногда помогают игло- и магнитотерапия, электросон, электрофорез. В любом случае надо обязательно соблюдать диету с ограничением соли, углеводов.

При небольших высыпаниях могут выручить народные средства. Например, мазь из 1 ст. л. сливочного масла и 10-15 капель очищенного дегтя. Все смешать и хранить в холодильнике.

Протирать или мыть пораженные дисгидрозом руки либо стопы можно только настоями мяты, календулы, бархатцев, череды, полыни, тысячелистника, эвкалипта, березы. Все растения противоаллергические, успокаивающие. На 1 ст. л. – 0,5 л кипятка.

Иногда применяют лосьон. Берут 50 мл водки или настойки календулы, боярышника, пиона, пустырника или ротокана (экстракта разных трав). Добавляют сок 1 лимона и 1 желток куриного яйца. Все хорошо взбивают и хранят в холодильнике.

Некоторым помогает аппликация с белком куриного яйца (1 ч. л.) или целым перепелиным яйцом. Держать 30-40 минут, надев хлопчатобумажные перчатки (носки).

Желательно пить горькие травы для желчегонного и мочегонного эффектов. Хотя бы 2-3 месяца, осенью и весной.

***Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.***
***Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».***

# Как правильно лечиться травами



**_Почему-то считается, что лечиться таблетками по собственной инициативе очень опасно, а вот от приема «безобидных травок» ничего плохого быть не может. Но на самом деле траволечение – такая же область медицины, как и любая другая, и травы в неопытных руках могут вместо пользы нанести непоправимый вред. Как же этого избежать? Рассказывает терапевт, кардиолог, гирудотерапевт, натуротерапевт, преподаватель МАПО, заведующая отделением Клиники натуротерапии им. А.С. Залманова В.Н. МАЙ._**

**_– Валентина Николаевна, почему, несмотря на все достижения современной медицины, многих людей по-прежнему привлекает траволечение?_**

– Не надо думать, что траволечение – это нечто архаическое. Конечно, в основе его лежат рациональные зерна, передающиеся из поколения в поколение в народной медицине. Но сегодня травы требуют строго научного подхода и теоретического обоснования. Наши травники учатся на курсах, читают научные труды, используют только то, что проверено практикой. К тому же среди применяемых нами средств лечения – не только травы, а весь арсенал современной медицины, с особым упором на натуральные лечебные методы. Мы не проходим мимо новейших увлечений в области траволечения, таких как золотой ус или сабельник болотный, – изучаем их, анализируем и внедряем в свою практику. Но широко используем и растения, давно применяемые в фитотерапии, например, алоэ или каланхоэ («хирург без ножа»).

**_– Можно ли лечиться травами самостоятельно?_**

– Есть, конечно, испытанные травяные средства: болит живот – можно попить ромашку или мяту, если не в порядке нервы – валериану. Существуют «авторские» сборы, они продаются в аптеках, их может купить любой. Но вообще-то мы придерживаемся принципа подбирать травы индивидуально. Составляя пациенту рецепт, учитываем его возраст, пол, болезни, самочувствие, даже состояние обмена веществ. Каждому больному даем индивидуальный сбор, хотя часто используем и традиционные, проверенные годами сборы для очищения кишечника, витаминные, стимулирующие иммунную систему.

Мы поощряем наших пациентов самостоятельно собирать лекарственные травы. Это трудно, но часто увеличивает лечебный эффект, и мы даем необходимые консультации. При сборе необходимо учитывать и время суток, и фазы луны. Сушить и заготавливать травы тоже надо умеючи: температура, влажность, освещенность помещения – все это важно. К тому же у каждой травы свой биоритм, своя биоэнергетика – и своя биоэнергетика у пациента. Крайне желательно, чтобы их биоритмы совпадали.

**_– Многие люди постоянно пьют настои трав вместо чая. Не опасно ли это?_**

– Трава – это не лакомство, а лекарство, которое имеет свои противопоказания. Поэтому принимать травы не так просто, как кажется на первый взгляд. Самолечением заниматься нельзя. Часто я запрещаю больному использовать какую-нибудь траву. Даже такие общеизвестные травы, как мята, ромашка и зверобой, отнюдь не безвредны. Например, ромашка обладает абортивным действием и противопоказана беременным женщинам. А зверобой при неправильном применении ведет к отравлению. Я уже не говорю о таких ядовитых растениях, как болиголов или чистотел, которые сейчас используют при лечении онкологических заболеваний.

**_– Для чего нужны сборы из смеси разных трав, если каждая трава обладает своим особым действием?_**

– Наши сборы в основном состоят из нескольких травяных компонентов. Действительно, трава – это целый комплекс биологически активных веществ: флавоноидов, эфирных масел и пр., поэтому приходится учитывать, усиливают они или ослабляют действие друг друга. Чем больше трав в сборах – тем больше ответственность, но и успех больше, если правильно подобраны сами травы, их пропорции и лечебные дозы. У каждого больного всегда – целый комплекс заболеваний, поэтому и приходится пользоваться целым комплексом трав. Например, при гипертонической болезни мы включаем в сбор омелу, сушеницу, валериану, боярышник, чуть-чуть мочегонных (календулу, укроп, кукурузные рыльца). Но если сейчас зима – как не добавить в этот сбор шиповник, чтобы поддержать витаминный баланс? Вот и получается 7-8 компонентов. Или еще пример – солодка. В осенне-зимний период она просто необходима как активный биостимулятор, но сильно портит вкус сбора, и приходится долю солодки в сборе уменьшать, чтобы вкус был приятным. Составление сборов – это искусство.

**_– Аллергики часто реагируют на цветение трав и деревьев. Можно ли таким людям лечиться травами?_**

– Не бывает аллергии на какую-то траву. Аллергия возникает под действием совокупности многих факторов. Иногда аллергику помогает именно тот травяной сбор, в состав которого входит травка, будто бы вызывающая аллергическую реакцию. Что такое аллергия? Это сигнал о неблагополучии, сбое в иммунной системе и внедрении в организм какого-то



фактора-аллергена – либо с пищей, либо с вдыханием цветочной пыльцы или чего-то еще. Аллергия – это не болезнь, а сигнал к действию. Надо прежде всего укрепить иммунитет, выявить аллерген и ограничить его доступ в организм. А потом провести очищение систем и органов, отвечающих за работу всего организма.

***– Как вы проводите очищение?***

– Какое-то одно быстрое и радикальное средство здесь не годится. Мы изучаем работу каждого выделительного органа и заставляем его работать не вяло, кое-как, а в полную силу. Например, делаем несколько тюбажей печени. Главное в тюбаже – это умеренно горячая грелка, на которую надо лечь правым боком. Остальные компоненты только усиливают процедуру. Можно использовать отвар шиповника, сорбит, минеральную воду «Боржоми», различные травяные сборы (лабазник, донник и пр.). Но бесконтрольное применение недопустимо. Даже отвар шиповника – это лекарство, поэтому я не рекомендую его пить постоянно вместо чая, особенно при высокой кислотности, повышенной густоте крови. Вспомогательное средство для тюбажа каждому больному подбирается свое.

Далее – кишечник. Тут самый простой метод – очистительная клизма, которую мы делаем с подобранными индивидуально травяными сборами.

Следующий выделительный орган – кожа. Здесь наше спасение – ванны с добавками.

***– Скипидарные ванны применяете?***

– Если кожные повреждения, скажем, экзема, все же позволяют больному сесть в скипидарную ванну – это для аллергика спасение, потому что при принятии скипидарных ванн по Залманову происходит мощная тренировка капиллярной системы и кожа очищается. Если же при скипидарных ваннах возникают неприятные ощущения, то в качестве подготовительного этапа можно с успехом использовать, например, ванны с крахмалом, отрубями, сенной трухой.

Почки очищаем с применением внутрь травяных сборов. Это кукурузные рыльца, укроп, спорыш, пол-пала, толокнянка, лист брусники. Но даже простой клюквенный или брусничный морс – прекрасное средство очищения и поддержания почек (разумеется, в определенных дозах и курсами).

***– Сочетаются ли фитолечение и фармакологические средства?***

– Безусловно, ведь со многими болезнями можно справиться только комплексом средств. Однако фитотерапия помогает если не полностью отменить, то хотя бы уменьшить дозу фармакологического препарата. В процессе лечения, куда входят и гирудотерапия, и ванны, и тюбажи, и фитосборы, у больного постепенно отпадает необходимость в приеме сильнодействующих фармсредств. При новом образе жизни он сначала пьет целую таблетку, потом половинку, потом четвертушку, а потом его состояние настолько улучшается, что он отказывается от лекарства совсем. Все наши пациенты ведут дневник, по которому мы вместе отслеживаем процесс. Я для себя считаю показателем эффективности лечения именно уменьшение дозы обычных лекарств или даже полный отказ от них. И время лечения также индивидуально – от нескольких недель до нескольких лет.

***– Можно ли с помощь фитотерапии уберечься от гриппа?***

– Для этого требуется большая работа по стимуляции своей иммунной системы. Закаливание, лечебные ванны, любые водные процедуры играют здесь главную роль. Возьмите за правило водные процедуры утром и вечером. Вечером вода должна быть более теплой, успокаивающей, расслабляющей. Лучше, если это ванна, куда добавляют морскую соль, или отвар мяты с ромашкой, или хвойный экстракт. А утром вода будет значительно холоднее, чтобы процедура стала тонизирующей. Температуру воды понижайте постепенно, день за днем.

Лучшее средство профилактики вирусных инфекций – чеснок. Ешьте его ежедневно, повесьте зубчик на ниточке под одежду, помажьте им ноздри перед тем, как ехать в переполненном транспорте.

Отличный иммуностимулятор в холодное время года – чай из шиповника и цветков липы, куда добавлены листочек смородины и немного мяты. А еще нужен крепкий здоровый сон – он дает организму сильнейшую защиту от инфекций. Для улучшения сна мы назначаем после ужина, перед сном сбор, в который входят мята, валериана, шишки хмеля, цветки боярышника. Добавьте еще ложечку меда – вот вам и прекрасное снотворное.

***– Лечат ли травы сезонные обострения таких заболеваний, как гайморит?***

– Здесь эффективны растительные антибиотики – например, исландский мох (продается в аптеках), шалфей, корень лопуха с их противовоспалительным действием. Перед этим необходимо промыть носовые пазухи раствором морской соли. Нормальный отток слизи мы восстанавливаем без всякого прокола с помощью пиявок. Но сначала необходимо разжижить содержимое пазух: берем горячее вареное куриное яйцо и катаем его по поверхности носовых пазух. И это не просто грелка, а целый биоэнергетический комплекс.

***– Часто рекомендуют лечиться проростками пшеницы. Помогает ли вообще фитотерапия при серьезных заболеваниях?***

– Проросшее пшеничное зерно – это чудо природы, кладезь микроэлементов, витаминов, биоактивных веществ! Проростки зерен оказывают огромный лечебный эффект. Но не стоит думать, что можно преодолеть болезнь только этим. Необходим полный комплекс средств, и тогда поддаются даже очень тяжелые заболевания. Например, сабельник болотный как основа терапии позволяет лечить болезни опорно-двигательного аппарата, в том числе остеопороз. Однако методика применения сабельника и доза подбираются строго индивидуально, тем более что трава эта ядовита. Особая осторожность нужна и при использовании ядовитых трав, обладающих противораковой активностью – болиголова, аконита, красной щетки, чистотела.

Язвенная болезнь прекрасно поддается лечению правильной диетой, травами и маслом (тыквенным, оливковым или льняным). Хорошие результаты дают чага и спиртовые настойки сабельника болотного. А если взять ромашку, зверобой, льняное семя по особой методике, добавить немножко укропа, кукурузные рыльца, валериану и мяту, предварительно успокоив организм с помощью боярышника или валерианового корня, мы добьемся потрясающих лечебных результатов.

***Беседовал Александр Герц***








# Сабельник – русский женьшень

***Сведения об удивительных свойствах сабельника болотного встречаются еще в рукописях XVII века. Говорят, что Петр Первый лечил им суставы. Упоминается также чай, который отлично восстанавливает силы. Название растению дали красноватые деревянистые стебли изогнутой формы, напоминающие саблю.***

## ОТСЕКАЮЩИЙ БОЛЬ

Часто про сабельник болотный говорят именно так: «Отсекающий боль». Как саблей! Он способен избавить нас от многих недугов. Мои родители давно почитают сабельник за целебные свойства.

В народной медицине применяют отвары и настойки из него при остеохондрозе и артрозе, желудочных кровотечениях и болях, диарее и гепатозе. Сабельником лечатся от гриппа и некоторых опухолей.

Отвар из всего растения рекомендуется принимать от туберкулеза, желтухи, тромбофлебита, а также гипотонии, невралгических болей и холецистита. А при ангине им полощут горло. Наземную часть обычно используют при обменных нарушениях и женских кровотечениях. Отвар применяют наружно для полосканий при зубной боли и для компрессов, которые прикладывают к гнойным ранам. Еще это желчегонное, мочегонное и вяжущее средство.

От болей в желудке моему отцу помогает такой настой:

*1 ст. л. измельченных высушенных стеблей или сушеных листьев залить стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить. Принимать по 1/3 стакана за 1 час до еды.*

Кстати, измельченную траву заваривают и делают с ней компрессы, если беспокоят ревматизм, радикулит, геморрой, мастит или опухоли молочных желез. Проходят и последствия ушибов. Если вы решите принимать сабельник, знайте одну его особенность. Действие растения на организм начинается с того, что сначала симптомы заболевания обостряются. Но потом они исчезают.

***Варламова И.К., г. Краснодар***

## ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ СБОР

Для профилактики весенних простуд и авитаминоза часто использую эффективный травяной сбор.

В мой сбор входят: корневища сабельника, листья крапивы, семена укропа, плоды аниса и боярышника, корни солодки и элеутерококка. Надо все высушить, измельчить и смешать, взяв поровну (можно по 1 ст. л.). Потом насыпать в стеклянную банку с крышкой и оставить на некоторое время, чтобы растения, как говорят травники, «подружились» между собой. Отвар готовить так:

*1 ст. л. сбора залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения и подержать 5 минут на самом маленьком огне. Затем дать настояться не менее 2 часов. Принимать в течение 20-30 дней по половине стакана 3 раза в день.*

***Анисимова Вера Александровна, г. Смоленск***

## МАЗЬ ДЛЯ СУСТАВОВ

На собственном опыте убедился в эффективности домашней мази при болях в суставах. Но и ушибы, и синяки с ее помощью тоже хорошо поддаются лечению.

Для изготовления мази можно использовать гусиный жир, как в старину. Вот только где его возьмешь? Я беру ланолиновый крем, которым пользуются женщины.

*Выдавливаю крем из тюбика в стеклянную баночку. Добавляю 1 ч. л. спиртовой настойки красного жгучего перца, по 1 ст. л. меда и спиртовой настойки корневища сабельника. Плюс 10 капель витамина Е в масле. Размешиваю и храню в холодильнике.*

Настойку красного жгучего перца легко сделать самим. Просто залейте 1 стручок стаканом водки и дайте настояться 10 дней в темном месте. Спиртовая настойка сабельника готовится так же. Только измельченного корневища требуется 1 весовая часть, а спирта – 10 частей. Готовую мазь надо просто втирать в больные места по 2-3 раза в день при сильной боли. Или на ночь, если боль не очень сильная.

***Грановский Петр Николаевич, г. Оренбург***

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ?

Основная лечебная сила растения – в его корневищах. Они содержат много биологически активных веществ. Доказано, что спиртовая вытяжка из сабельника обладает противоопухолевой активностью. Ее применяют и для замедления воспалительных процессов в суставах, при отложении солей. А чай – кровоостанавливающее, противовоспалительное, потогонное и вяжущее средство. Он благотворно влияет на иммунитет, лечит простуду и ревматизм, а также желудочно-кишечные заболевания.

## ПРИЯТНЫЙ СЮРПРИЗ

Несколько лет назад я попала под сокращение. Надеялась, что быстро найду новую работу. А тут начался финансовый кризис, появилось много безработных, а количество вакансий уменьшилось.

Подруга посоветовала съездить к мощам св. Матронушки. Сказала, что она помогает в таких делах. Я так и сделала. Поехала, помолилась. Но изменений после этого не было. Решила съездить еще раз. Честно говоря, я уже тогда впала в уныние, руки опустились.

Но стоя в очереди к Матронушке, я узнала, что иногда надо со своей просьбой приехать к Матушке трижды – тогда она поможет. И я подумала, что в третий раз приеду к ней на ее день рождения – 22 ноября, чтобы поздравить и в третий раз просить о помощи.

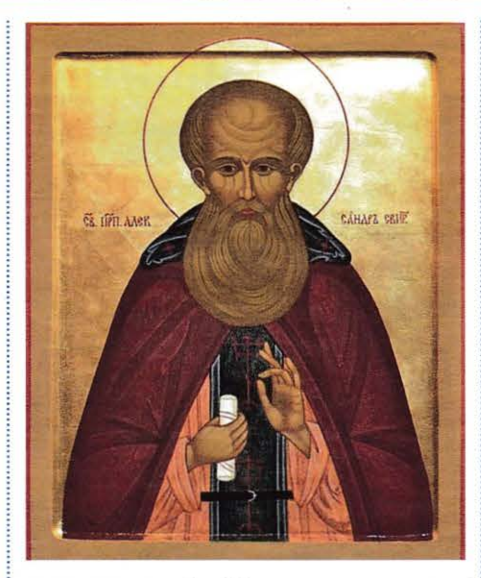
Но в тот день я поехала уже не просить, а благодарить св. Матронушку! Дело в том, что накануне – 21 ноября – мне позвонили и сказали, что приглашают выйти на работу. Вот такой приятный сюрприз!

***Юкина Е., г. Щелоково***

## ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ

В честь Пресвятой Троицы построено много храмов. Есть такой и в Александро-Свирском монастыре. Мы там бывали с мужем не раз! Помню, в одну из поездок после Литургии разговорились с одной паломницей. Слово за слово – столько интересных историй она нам поведала!

Один юноша по имени Андрей – летчик, старший лейтенант – после пункции спинного мозга очень страдал. Наверное, процедура прошла неудачно. У него сразу начались сильные боли – такие, что глаза вылезали из орбит. Врачи сказали: «Такое бывает, через пару дней пройдет». Но время шло, а ничего не менялось. Андрей, до того считавший себя человеком неверующим, решил съездить в Свирский монастырь к мощам прп. Александра Свирского. Путь не близкий, а боли сильные – сидеть долго не мог. Но решения не изменил – забрался в автобус и поехал. Ему повезло




с попутчицей. Женщина, которая занимала место рядом с ним, часто вставала – для того чтобы Андрей на пару минут мог лечь на 2 сиденья и получить облегчение.

Андрей приехал в монастырь поздно вечером. Храм с мощами святого был закрыт. Расстроился. Но тут он встретил монаха, который помог устроиться на ночлег. А наутро Андрей отправился в храм и приложился к мощам преподобного. Почувствовал такое облегчение, что сразу же вызвался помогать инокам монастыря в хозяйских делах.

Кто-то скажет: «Совпадение – наверное, боли сами прошли!» Но я думаю, что это – проявление Божьей благодати.

***Иванова И.М., г. Луга***

## ГОСПОДЬ ВСЕГДА ПОМОЖЕТ

Особая очистительная сила есть у такого Таинства, как Причастие. Во время Причастия на человека нисходит благодать Божия, исцеляющая и душу, и тело.

У подруги было что-то неладное со второй дочкой. Надо сказать, что девочка – подвижная, активная. А анализы крови были настолько плохими, что ее с мамой отправили в больницу. Но причину отклонений врачи выявить не могли. Катя тем временем пошла со своей малышкой на Причастие. Потом – еще раз. И что же? После очередных анализов стало ясно: все показатели, которые раньше «зашкаливали», приблизились к норме. Провели повторное исследование – результат опять удивил врачей. Катю с малышкой выписали.

***Сешинская Е.И., г. Самара***

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ – У СВЯТОГО ПАИСИЯ

Как-то раз после Литургии я подошла к батюшке с тем, чтобы попросить у него совета по одному очень важному для вопросу. Внимательно выслушав меня, он ответил: «А вы почитайте книги старца Паисия Святогорца – у него есть ответы на все ваши вопросы». Честно говоря, я в ту пору и не знала, что это за старец такой. А спросить об этом батюшку постеснялась. Зашла потом в книжную лавку при церкви, стала осматривать все витрины, и взгляд остановился на одной книге, на обложке которой был изображен монах. Пригляделась – так и есть: это старец Пасий Святогорец.

Купила книгу. И в тот же вечер начала читать. И действительно, что ни фраза, то ответ на мой вопрос – словно подсказки, как надо дальше действовать, как надо думать, на что обратить внимание. «Ну надо же!» – подумала я. И с тех пор книга с наставлениями старца стала моей настольной книгой – любимой книгой.

Решила написать об этом, потому что подумала: «Возможно, есть люди, которые не знают о таком чудесном старце. И, возможно, его книги будут для них полезны – в чем-то помогут, облегчат жизнь.

Несмотря на то что старец жил на Афоне (1924-1998 гг.), он, как оказалось, известен православным разных стран. Скольким людям он помог встать на путь истинный, избавиться от болезней – всего не перескажешь! К старцу – в его убогую келью – ехали, летели, шли пешком за советом и молитвенной помощью люди со всего света. Люди были самые разные – богатые и бедные, верующие и маловерующие.

Кстати, после блаженной кончины старца тоже были зафиксированы чудеса. И совсем недавно старец Паисий был причислен к лику святых.

***Игнатова Л., г. Сертолово***



У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ?

## БОЛЬ УШЛА

Давно хотела поделиться на страницах газеты в разделе «Лечим душу» одним случаем, и вот только сейчас собралась.

Как-то в храме обратила внимание, что очень многие подходят к одной из икон и прикладываются к ней. Я не знала, кто изображен на ней; после того, как одна из женщин приложилась к ней, я спросила, чей это образ. Она сказала, что это святой Симеон Верхотурский. Я вспомнила, что у меня где-то лежала статья из газеты о нем. Ну, вот я заметила, что около этой иконы пусто никогда не бывает, кто-нибудь всегда стоит. И как-то (о чудо!) там никто не стоял, и я подошла к иконе. Да, статью я ту разыскала, но там немного было об этом святом написано. Нашла еще в отрывном календаре день его памяти, и там небольшая сносочка – он помогает при болезнях ног. А как они у меня, бедненькие, в то время болели!

Я с трудом вставала с постели, с болезненными ощущениями ходила. Ну, вот я подошла к этой иконе, заняла пустующее место. А был какой-то большой православный праздник. Только я встала, такая боль вонзилась в мои ноги, что стоять стало невозможно. А служба только началась. Такое огорчение в душе было. Я повернулась к иконе и говорю: «Симеон, я не прошу исцеления. Только дай возможность простоять службу. Неужели мне сейчас придется уйти?» И стою, не ухожу. Но заметила, что боль в ногах стала уже не такой нестерпимой. А временами уходила совсем. Когда выходила из храма, обратила внимание, что легче иду, хромота стала меньше.

Утром на следующий день при попытке встать с кровати я не обнаружила никакой боли в ногах. Свободно обула тапки (а это раньше была мучительная процедура).

Помню, такое состояние было – глаза видят и не верят происшедшему. Внутри какое-то смятение, неверие, да и не объяснишь на словах, что творилось. Я все ждала: «Ну, сейчас, сейчас эта боль вернется». Но ничего не произошло. Боль ушла и больше не приходила.

***Адрес: Лаврухиной Л., 141701, Московская область, г. Долгопрудный, ул. Спортивная, д. 5, к. 1, кв. 84***

## СПАСИБО НИКОЛАЮ ЧУДОТВОРЦУ

Этот случай произошел со мной около четверти века назад, когда мне было 18 лет. Поздним летним вечером я возвращалась домой от подруги. Возле тротуара притормозил мотоциклист и предложил подвезти домой «с ветерком». Не знаю, где был мой разум на тот момент, но я села. Незнакомец включил скорость, и мы стали удаляться в другую сторону от родительского дома. Осмысление возникшей ситуации пришло мгновенно. Я начала пытаться спрыгнуть на полном ходу, чем страшно разгневала водителя. Выехав за черту города, мотоциклист остановился и начал мне угрожать, и грубо приставать. Мои призывы о помощи, естественно, никто не слышал. Силы были неравные.

В отчаянии я прошептала: «Николай-угодник, помоги». Что было дальше, я объяснить не могу. Незнакомец прекратил меня избивать ногами, начал извиняться, помог мне подняться с земли. Может быть, какая-то наркотическая пелена упала с его глаз? В общем, он привез меня домой. Я долго еще не могла оправиться от стресса.

Этот случай стал мне и уроком, и укрепил меня в вере окончательно. Спасибо Николаю-угоднику за спасение.

***Адрес: Пановой О.Н., 93400, Украина, Луганская область, г. Северодонецк, ул. Энергетиков, 66/1***

## Памятные даты апреля

**5 апреля** – Вход Господень в Иерусалим
**7 апреля** – Благовещение Пресвятой Богородицы
**12 апреля** – Светлое Христово Воскресение. Пасха
**16 апреля** – иконы Богородицы «Неувядаемый цвет»
**30 апреля** – обретение мощей прп. Александра Свирского

# ХОРОШЕЕ НАЧАЛО ДНЯ

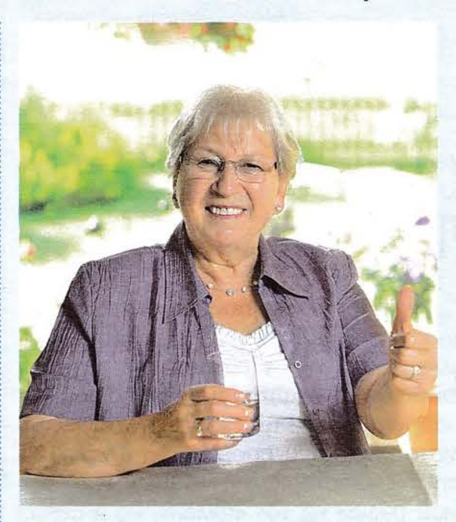
***Еще ученый Мечников говорил о том, что здоровье и долголетие зависят от состояния микрофлоры кишечника. С этим не поспоришь.***

Наш великий физиолог советовал пить кефир. Я вот люблю иногда выпить вечером стакан кефирчика вместо ужина. А для хорошего начала дня соблюдаю 3 правила здоровья. Это уже стало полезной привычкой.

*__1.__ Каждое утро начинаю со стакана приятно горячей воды. Она «запускает» всю пищеварительную систему. Очищается желудочно-кишечный тракт, уменьшается риск гастрита и других болезней.*

*__2.__ Примерно 6-8 раз в год спустя полчаса после приема горячей воды принимаю за 40-60 минут до завтрака вот такую смесь: 1 ст. л. оливкового масла, по 1 ч. л. лимонного сока, меда и 3 ст. л. воды. И так – 2 недели.*

*__3.__ До завтрака делаю зарядку, затем принимаю контрастный душ с массажем при помощи мочалки. Это дополнительно стимулирует вывод токсинов. Да и кожа после такой бодрящей процедуры становится все моложе.*



***Кудрявцева Светлана Васильевна, г. Москва***

# 15 ТЫСЯЧ ШАГОВ К СЧАСТЬЮ

Чтобы с годами не превратиться в развалину, надо начинать действовать прямо сейчас. В ту самую минуту, как только вы прочитаете мое письмо.

Ведь что происходит с возрастом? Мы становимся старше и, надеюсь, мудрее, но одновременно все физиологические процессы в организме, к сожалению, замедляются. В первую очередь метаболизм, или обмен веществ. Значит, надо активно двигаться. Другого средства для ускорения обмена просто нет. У нас же – все наоборот: меньше движения и больше покоя.

С годами мы уже не находим времени на спорт или танцы. А радость, которую раньше получали от двигательной активности, теперь заменяем удовольствием от еды. Мало того, после 50 мы делаем все более рационально, стараемся меньше суетиться. То есть подсознательно выбираем «солидный» стиль поведения. Для дела это хорошо, но для здоровья плохо. Ведь энергии расходуется все меньше и меньше, появляется лишний вес. Как же быть?

Я для себя нашел выход: поставил задачу ежедневно проходить 15 тысяч шагов. И не вразвалочку, а довольно энергично. Считается, что для поддержания тонуса надо делать не менее 10 тысяч шагов в день. Если учесть, что в среднем на километр приходится примерно 1250-1300 шагов, то за день надо прошагать не менее 8 километров.

В принципе не так уж много. Один поход по магазинам, передвижения по домашним делам плюс утренняя и вечерняя прогулка на свежем воздухе. Вот и получается требуемая нагрузка.

Купил себе шагомер, но он уже не нужен. Теперь могу по самочувствию определить, ходить мне еще или пора отдохнуть. Хожу полтора года и перестал жаловаться вообще на все, не только на здоровье.

Итак, 15 тысяч шагов – повышенное обязательство, а минимум составляет 10 тысяч. Призываю к этому всех!

***Муромов Алексей Федорович, г. Подольск***

# ЧУДО-СРЕДСТВО ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ

Хорошо выглядеть мечтает каждая женщина. И в зрелом возрасте все мы так или иначе стараемся что-то делать для этого.

Следить надо и за лицом, и за фигурой, и за настроением. Согласитесь: если в душе или внутри организма не все в порядке, то вряд ли получится выглядеть привлекательно.

Расскажу вам об одном замечательном старинном русском рецепте красоты. В народной медицине он известен с незапамятных времен. Уже несколько раз испытала его на себе. Каждую весну с удовольствием повторяю двухнедельный курс омоложения организма при помощи очень приятного средства.

Для его приготовления надо купить шалфей и лаванду. Лучше, конечно, использовать собственные заготовки. Но чтобы не дожидаться лета, в первый раз можно воспользоваться и аптечными сушеными травами.

*По 5 ст. л. измельченных шалфея и лаванды залейте 1 л сухого красного вина хорошего качества. Поставьте в прохладное место, защищенное от солнечного света. Настаивайте 2 недели, ежедневно взбалтывая содержимое. Затем процедите вино. Омолаживающее средство готово. Принимайте по 30 мл 2 раза в день за полчаса до еды, пока оно не закончится.*

Важное условие: пока пьете настойку, ограничьте себя в еде хотя бы на 1/4. Если успеете провести курс во время Великого поста, очень хорошо. Отсутствие в рационе мясной и другой тяжелой пищи только усилит результат. Вы почувствуете легкость, в глазах появится блеск, а это как раз то, что надо! Желаю приятных открытий.

***Барсукова Е.Д., г. Новороссийск***

# ВОСТОЧНЫЕ СЕКРЕТЫ

***Хочу поделиться с вами рецептами тибетской медицины о питании. Что же предлагают древние ученые к нашему столу?***



- **Парное молоко.** Потреблять 0,4 стакана ежедневно – оно излечивает одышку.
- **Манная каша.** Тибетцы говорят: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Ежедневно хотя бы несколько ложек каши должен съесть каждый, кому за 40 лет. Хорошо действует на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.
- **Курага** питает физическую силу, особенно у мужчин.
- **Уха** полезна всем слабым, особенно из щуки.
- **Орехи, изюм, сыр** – ежедневное их употребление тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли, укрепляет сердце и нервную систему. Полезны при заболевании печени. За один прием – 30 г грецких орехов, 20 г изюма, 20 г сыра.
- **Творог** – в день 100 г при атеросклерозе, заболеваниях сердца, печени.
- **Лимоны и апельсины** – полезны при начальных формах гипертонии, женских заболеваниях и увеличении щитовидной железы. Половинку лимона натереть вместе с кожурой и смешать с сахаром. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.
- **Клюква** – лечит гастриты.
- **Земляника** – поможет при камнях в печени: 0,5 стакана ягод 6 раз в день.
- **Яблоки** – полезны при подагре, склерозе сосудов.
- **Петрушка** – способствует свертываемости крови, рекомендуется при заболеваниях крови, принимать круглый год.
- **Черноплодная рябина** – нет ни одной ягоды с таким содержанием йода, рекомендуется при склерозе и зобе. 1 кг рябины на 1 кг сахара, по 1 ч. л. 3 раза в день.

***Адрес: Кретининой Евдокии Никитовне, 399251, Липецкая обл., Хлевенский район, с. Отскочное, ул. Озерная, 3***

# ПОДЗАБЫТЫЙ СЪЕДОБНЫЙ СОРНЯК

Как только сойдет снег, задолго до первого урожая на грядках начнут поднимать голову сорняки. На участке с ними нужно нещадно бороться, пока они не заполонили посадки. Но в то же время почему бы одновременно не разнообразить с их помощью свое питание? Те овощи, что пролежали всю зиму в погребе, уже растеряли большую часть витаминов, особенно С.

Про магазинные я вообще молчу – они либо сморщившиеся, либо блестящие и яркие, но привезенные неизвестно откуда, выращенные кто знает на чем и собранные явно до зрелости. Я не говорю про цену – иногда пучок салата стоит столько, сколько ведро яблок по осени. Так что уповать на них не стоит.

Многие съедобные сорные растения известны всем и каждому, про них много пишут. Это крапива, мокрица, одуванчик, лопух, лебеда. Я хочу рассказать про хвощ, который раньше часто использовали весной, а сейчас почему-то подзабыли. Я еще помню, как бабушка собирала ее столбики ранней весной и готовила с ними супы, добавляла в начинки для пирожков, а то и просто жарила на постном масле с картошкой.

Растение это очень полезно. Настой из его зеленых листьев пьют при камнях в почках и подагре, так как он выводит соли. В нем много кремния, поэтому он полезен для костей, волос и ногтей. Ванны с хвощом помогают при кожных болезнях, хорошо успокаивают нервы.

Для кулинарных целей используется не трава, которая слишком груба, а столбики с утолщениями наверху. Бабушка называла их «пестиками». Мы их просто так жевали иногда, в сыром виде. Но вкуснее всего делать с ними разные блюда. Перед этим ополоснуть их и отрезать нижнюю, более грубую часть. Самое вкусное и полезное – это «пестики» на верхушке. Вот два семейных рецепта.

- **Омлет для завтрака.** Побеги мелко нарезать, залить яйцом и молоком, добавить немного соли, хорошо взбить. Жарить на сковородке или запечь в духовке. После чего выложить на омлет рубленую молодую зелень других трав (крапивы, мокрицы, кислицы) с зеленым луком и свернуть рулетом.
- **Пирожки с хвощом.** Обжарить 2 стакана мелко нарезанного репчатого лука в растительном масле, добавить стакан порубленных «пестиков» хвоща. Потушить 5-10 минут, посолить. Можно добавить рубленое вареное яйцо или грибы.

С хвощом можно делать также биточки, смешав его с манкой или рисом, и тушить с капустой.

***Третьякова Анна Сергеевна, Архангельская обл., г. Котлас***

# 5 СОВЕТОВ ОТ ТЕТИ НАТАЛЬИ

У меня на даче есть соседка, Наталья Игоревна, которую все вокруг, и мал, и стар, называют просто «тетя Наталья».

Ей уже 87 лет, но, слава Богу, находится она в добром здравии и ясной памяти. Поддерживает нас своим оптимизмом и мудрыми советами, хотя, зная ее историю, трудно представить, как ей удалось сохранить такую веру в жизнь и доброту.

Прошла вместе с родителями, обычными инженерами, через лагеря в 30-е годы, в войну сама работала на лесоповале, после осваивала целину с мужем, там и погибшим, вырастила одна пятерых детей. Можно целую книгу написать про нее.



Но хочу написать про другое: сколько себя помню – а знаю я тетю Наталью с детства, уж лет 40, – она всегда сохраняла стройную фигуру, бегала, да и сих пор бегает, как девочка.

Пережив многое, она никогда не жаловалась на гастриты и язвы, печень и камни, холестерин и сахар. И сейчас у нее все в порядке с этим, единственная проблема со здоровьем – артроз, что неудивительно при тех нагрузках, что ей пришлось перенести.

Я попросила как-то Наталью Игоревну поделиться своим секретом – что у нее за специальная диета такая, что и стройность сохраняет, и отменное здоровье. Она улыбнулась и сказала, что всю жизнь следует 5 заповедям, которые узнала когда-то от старичка-профессора, ставшего потом монахом и сосланного на лесоповал в 30-е годы.

**1.** Лучше немного недоесть, чем наесться вволю или набить желудок так, что тяжело дышать. Всегда клади на тарелку меньше, чем тебе хочется, тщательно пережевывай каждый кусочек, даже если это ложка супа. И как только прошло чувство голода, сразу вставай из-за стола. Что не доел – убери в холодильник на следующий раз, а не запихивай в себя, «чтобы не пропало».

**2.** Ешь только тогда, когда действительно голоден, а не потому, что по времени положено. Выпей сначала полстакана воды – расхотелось есть, значит, и не надо. Может, ты просто пить хотел.

**3.** Наслаждайся едой, но не чревоугодничай. Если ты голоден, то и кусок репы или сухарик покажется вкуснее пирожных. Чем проще еда – тем лучше. Побаловать себя всегда можно, только в меру. Хочешь конфету – скушай, а не страдай от лишения. Поэтому все строгие диеты, если только ты не болен, вредны: жир они, может быть, и плавят, а вот нервы, а за ними и желудок с сердцем, они нарушат.

**4.** В каждую еду обязательно съедай хотя бы горсть свежих овощей, зелени, фруктов. Пусть это будет просто огурчик или даже лист салата. В «живых» продуктах хранится энергия жизни, и без них никак нельзя. Будешь есть только все отварное и жареное – сам сваришься раньше времени.

**5.** Постарайся убрать из питания все рафинированное и переработанное до неузнаваемости. Сахар, белая мука, колбасы, сосиски – мертвая еда, от которой нет никакой пользы. Их можно только изредка. Лучше отвари кусок мяса и нарежь на ломтики, или добавь в чай мед, если не можешь без сладкого. А вообще, чем старше становишься, тем меньше есть мяса, выпечки и сладкого.

Записала со слов тети Натальи, и пишу с ее разрешения. Все советы очень разумные, и хотя и простые, на мой взгляд, очень мудрые. Стала следовать им сама. И уже замечаю улучшения – и в весе, и в здоровье.

***Пазарова Н.В., Московская обл., г. Климовск***

# БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ ИЗ МОРОЗИЛКИ

Какое-то время я покупала бульонные кубики – это очень удобно, когда нужно быстро приготовить суп или соус – развел в горячей воде и нет проблем с варкой. Потом вчиталась в этикетки и поняла, сколько там соли и всяких добавок.

Сделать сухой порошок самим, конечно, дома не получится, но я нашла хороший вариант. Он пригодится тем хозяйкам, у которых, как у меня, в течение недели нет особого времени на готовку. К тому же этот вариант недорогой.

*В выходные я делаю очень наваристый и густой бульон – из костей говядины, курицы или свинины с добавлением приправ. Воды беру раза в 2 меньше, чем для приготовления обычного супа. Варю также овощные и грибные бульоны по тому же правилу – чтобы было концентрированно. После этого процеживаю, мясо идет на второе. А бульон остужаю и разливаю в формочки для льда и баночки из-под йогурта и ставлю в морозилку.*

Когда на неделе нужно быстро приготовить суп, потушить картошку с овощами или сделать соус, просто достаю из морозилки несколько бульонных кубиков и бросаю в кастрюлю с водой.

***Игольникова Тамара Викторовна, г. Сыктывкар***

# СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ С ХИМИЕЙ!

Весной начинается время обработки кустарников и грядок от вредителей. По долгому опыту знаю: одно из проверенных и хорошо зарекомендовавших себя средств – обычный медный купорос или он же в смеси с известью, то есть бордоская жидкость. В любом случае нужно соблюдать серьезные правила осторожности, про которые многие забывают.

Медный купорос – это чистая химия, ядовитая для нашего организма. Отравление солями меди – а купорос как раз это и есть – считается одним из самых сильных. Я иногда, проходя мимо соседних участков на даче, вижу, как народ опрыскивает кустарники раствором этого соединения без всяких предосторожностей. Всегда останавливаюсь и говорю, что так делать нельзя.

Мой знакомый врач сказал, что по весне случаи отравления солями меди – не такая уж редкость. И прежде всего на даче, во время работы с химикатами. А ведь эти соединения считаются очень опасными для крови и желудка. Они разрушают красные кровяные тельца, могут вызвать ожог бронхов и легких, серьезно угрожают печени. Даже если сразу это не заметно, потом даст о себе знать, а с причиной будет разобраться сложнее.

Золотое правило любой работы с химией на даче – четко следовать инструкции. Ведь на любом пакете с купоросом прописано, как и в каких пропорциях его разводить, ни больше, ни меньше. Плюс обязательные перчатки на руки, маска на рот и нос и очки на глаза.

*Что делать, если все-таки купорос попал на кожу или в желудок? Сразу промывать водой, как можно больше. Ни в коем случае не пить масло, как иногда советуют, – оно, наоборот, усилит всасывание. Только вода, а если случайно глотнул купороса ребенок, то быстро к врачу! Сейчас многие заводят бассейны на дачах и для дезинфекции льют купорос, не считаясь с дозировкой. Так что такие отравления не редкость.*

И еще предупреждение: все растворы купороса готовятся только в пластиковой или стеклянной таре, ни в коем случае не в металлической. И потом ее нельзя использовать больше ни для чего – ни в хозяйственных целях, ни для полива. Заведите себе ведерко или банку только для химикатов.

***Никарин В.Д, Вологодская обл., г. Череповец***

# СЪЕДОБНЫЕ СОРНЯКИ: ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Первые дикоросы служат хорошим источником витаминов, разнообразят питание, полезны для здоровья. Но все же это лекарственные травы, и у них есть противопоказания, о которых нужно помнить.

- **Крапива.** Ее листья считаются наилучшим источником витамина С. Его в них больше, чем в апельсинах и лимонах. Хороша она в салатах, супах, тушеных овощах. С ней можно делать соки и коктейли с кефиром. Но все же крапивушка не для каждого подойдет. Избегайте ее, если у вас повышенная свертываемость крови и есть тромбы, у женщин – при миоме и других опухолях. Не очень советуют есть крапиву и при почечных болезнях.
- **Мокрица.** Вроде во всех книгах пишут, что у нее нет никаких противопоказаний. Однако мой знакомый фитотерапевт сказал, что мокрица может сильно снизить давление, и тем, у кого и так есть гипотония, с ней нужно быть очень осторожными.
- **Сныть** – еще одно весеннее съедобное растение, про побочные эффекты которого почти не пишут. Если делать из нее бульон, ничего страшного не будет. Однако зелень сныти, богатая клетчаткой, может вызвать метеоризм, вздутие живота и обострить кишечные проблемы, если у кого-то они есть.
- **Листья одуванчика** категорически противопоказаны тем, кто страдает от повышенной кислотности желудочного сока и язвы. Их сок хорошо гонит желчь, полезен для печени, но по этой же причине вреден при камнях в желчном пузыре, он может вызвать колики.
- **Листья пастушьей сумки,** которую тоже называют хорошим источником витаминов по весне, не подойдут тому, кто страдает от повышенной свертываемости крови, варикоза, тромбофлебита. Ее не советую есть при гипотонии, она сильно снижает давление.
- **Лебеда,** которую я сама очень люблю добавлять в супы и салаты, может повлиять на почки, если в них есть воспаление. Не советуют ее также добавлять в пищу при воспалениях кишечника и язве желудка.

Вообще, возьмите себе за правило – перед употреблением любой травки в пищу посмотрите в справочник лекарственных растений. Если что-то нельзя использовать для лечения, то и в пищу это растение вредно.

***Гусейнова З.Д., г. Стерлитамак***

# ОСТОРОЖНЕЕ С АСПИРИНОМ!

Недавно моего соседа увезли в больницу с желудочным кровотечением. И его семья, и мы знаем, что это случилось не просто так – он всем нам много раз рассказывал про то, что для профилактики инфаркта каждый день пьет ацетилсалициловую кислоту. Прочитал об этом в какой-то статье, и решил начать самолечение. В результате заработал прободную язву.

Ацетилсалициловую кислоту действительно применяют в таких случаях – она разжижает кровь и препятствует образованию тромбов. Вот только когда, как и в каких дозах ее использовать, должен решить врач. Уж слишком много противопоказаний у такого популярного и доступного средства. Кроме проблем с желудком, к ним относятся анемия, астма и аллергия, колит и геморрой. Даже здоровый человек, если будет пить аспирин на голодный желудок, может заработать язву. Если же есть проблемы со слизистой, то самостоятельность проявлять не надо. Всегда можно найти варианты. И из лекарств, и из народных средств. Те же клюква или калина помогут не хуже. Но и с ними нужно соблюдать осторожность. А самый простой способ – пить достаточно воды и не есть мучного.

***Диребняк В.И., г. Воронеж***



## ЧТО НИ ДЕЛАЕТСЯ, ВСЕ К ЛУЧШЕМУ

Чтобы чаще вспоминать о радостных моментах, сделайте себе талисман из обычного брелка для ключей.

Возьмите брелок со вставленной картинкой. Как правило, его без труда можно разобрать. На обратной стороне картинки напишите свой позитивный девиз. Я, к примеру, написала: «Все, что ни делается, к лучшему». Каждый раз, когда вы будете доставать ключи, уходя из дома или возвращаясь, вспоминайте о своем девизе. Думайте, что хорошее вам принесет или уже принес этот день.

***Вероника Григорьевна, г. Пенза***

## ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Все говорят, что надо больше пить чистой воды, до 2 л в сутки. Решила проверить, так ли это. Немного опасалась за свое давление. Оно у меня иногда выше нормы, но не критично. Начала пить с половины стакана утром на пустой желудок и за полчаса до еды столько же. Затем довела до стакана, но постепенно. Привыкла пить глоточками, понемногу в течение дня. За год незаметно для себя похудела. Однако при этом еще и порции еды постепенно уменьшала. Давление пришло в норму.

Мы забываем, что наша кровь в норме на 92% состоит из воды. А как только организм обезвоживается, она становится гуще. Отсюда и проблемы со здоровьем. Вывод: лучше пить простую чистую воду в достаточном количестве, чем болеть.

***Остроумова В.В., г. Пермь***

## КАК ПРОСНУТЬСЯ?

Утром подолгу не могла взбодриться. Даже на работе все еще чувствовала вялость, сонливость.

Помог имбирный напиток. Он гораздо полезнее и так мне понравился, что кофе по утрам больше не нужен. Но вечером его лучше не пить, иначе не заснете. А готовлю я его так: щепотку свежего тертого имбиря заливаю в заварочном чайнике стаканом кипятка и даю настояться примерно час. Затем добавляю немного молотой корицы, ложечку меда – и бодрящий напиток готов.

***Еременко Надежда Васильевна, г. Мурманск***

## ЖЕВАТЬ, ЖЕВАТЬ, ЖЕВАТЬ...

С некоторых пор очень внимательно отношусь к тому, как я ем. Раньше на обед хватало 5-10 минут. Перехватывала что-нибудь почти на бегу. Теперь лучше вообще откажусь от еды, чем буду торопиться. Такая метаморфоза произошла после острого приступа гастрита и беседы с врачом, который все объяснил. Тщательно пережевать пищу нужно не только потому, что куском можно подавиться. Это важно для здоровья в целом. Когда мы жуем, усиливается выработка пищеварительных ферментов, которые обеспечивают качественное переваривание. Благодаря выработке слюны нейтрализуется кислотность и восстанавливается кислотно-щелочной баланс. В итоге стимулируется работа желудка, а также поджелудочной железы, печени. И снижается нагрузка на сердце, то есть давление на него из-за переполненного желудка. Тщательно все пережевывая, мы утоляем голод гораздо меньшим количеством пищи. К тому же укрепляем десны. Есть над чем задуматься, не правда ли?

***Громова А.П., г. Магнитогорск***

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ ИЗЖОГЕ?

Мне помогли окончательно избавиться от изжоги новые полезные привычки.

Во-первых, я отказалась от сахара в любом виде, поскольку он усиливает выделение кислоты в желудке. Зато такие продукты, как неочищенный рис, хлеб с отрубями, макароны из твердых сортов пшеницы, помогают стабилизировать кислотность. Они содержат сложные углеводы, которые усваиваются дольше.

Во-вторых, гораздо полезнее питаться дробно, 5-6 раз в день, и понемногу. Это облегчает работу всего желудочно-кишечного тракта.

***Воронцова Ольга, г. Ростов-на-Дону***

## ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО В АПТЕЧКЕ

Как ни странно, обычное хозяйственное мыло может выручить в критических ситуациях. Например, при отсутствии под рукой обеззараживающих средств им можно смазать мелкие царапины, порезы. Риск инфицирования значительно снижается, и заживление ускоряется. А если смазать мыльной пенкой и слегка помассировать ушибленное место, то не будет ни большого синяка, ни шишки.

Даже при герпесе может помочь такое мыло. Просто смазывайте им пузырьки несколько раз в день. Тогда болячки будут меньше вас беспокоить и быстрее исчезнут.

***Игнатенко В.И., г. Тула***

# Волшебная каша

***Началась эта история давно – когда моя сестра «сошла с ума». Это мы с моим мужем так в шутку говорили о ней за глаза, а потом и в глаза.***

Уж больно сильно она изменилась с тех пор, как начала излишне заботиться о своем здоровье. Почему излишне? Да потому, что других интересов за последние год-два у моей младшей сестры Натальи не осталось.

Раньше была нормальная женщина – работала в крупной торговой сети, всегда нарядная, ухоженная, веселая, на праздниках выпить-закусить любила, пела, плясала. А на пенсию вышла – все, будто подменили человека! Связалась с какими-то новыми друзьями, народными целителями, дома у нее сплошной фэн-шуй, вся жизнь идет по «правильному» распорядку, одевается только в лен и холстину, а питается одними пророщенными зернами, кашами да травами. Утрирую, конечно, но вот действительно, придешь к ней в гости, а на столе в кухне ничего нет, кроме банок с мутной водой, в которых крупа какая-то замочена, а сама она ходит и жует, как корова, то ли листья, то ли траву.

Постепенно мы так отдалились друг от друга, что даже Новый год встречали порознь. Но все же совесть меня мучила – я же на целых девять лет старше сестры и всегда о Наташке заботилась, как мать (наша рано умерла). Так что вскоре после Нового года я купила ей подарок – удобный рюкзачок и отправилась к ней.

Надо сказать, что дня за два до этого у меня сильно воспалились глаза: то ли аллергия на что-то, то ли конъюнктивит – не знаю, только они чесались, покраснели и слезились. К врачу я, конечно, не пошла – думала, и так пройдет. Но все не проходило. А поскольку я своих планов менять не люблю – не отменять же поездку к сестре из-за красных глаз, – то мой муж дал мне с собой пузырек каких-то капель, купил накануне в аптеке.

Попробовать их я не успела, сунула наспех в сумку, думаю, ладно, у сестры в глаза закапаю. Пришла, звоню в дверь, а ее, видно, дома нет, вышла куда-то. Но у меня был свой ключ, я зашла, посидела, отдохнула. Тут мои воспаленные глаза так сильно вдруг зачесались, что я вспомнила про капли и закапала в оба глаза. Да как заору! Ощущение было такое, будто мне в глаза огнем плеснули. Ужас! То ли муж пузырек перепутал, то ли ему в аптеке не то продали, но только я могла вообще без глаз остаться, если бы не…

Кинулась я в кухню к раковине – глаза промыть, кручу кран, кручу – а воды-то нет! Внутри у меня все похолодело: воду отключили, наверное, где-то авария или еще что. Просто как в фильме ужасов! Я уже ничего не вижу, шарю руками по столу, нащупала какую-то посудину, а в ней – вода! Слава богу, думаю, Наташка налила для каких-то своих дел.

Вода показалась на ощупь не совсем обычной, скользкой, маслянистой, но разбираться было некогда, и я с размаху бухнулась в эту миску лицом по самый лоб. Тру глаза руками, промываю что есть сил. Вроде легче стало, но я не спешила и, наверное, с полчаса все промывала и промывала в миске свои несчастные глаза. Потом немного пришла в себя, смогла приоткрыть веки, огляделась. И вижу – а в миске крупа замочена, пшено. Вот почему мне вода показалась такой маслянистой и скользкой! Это она от пшена такая. Потом я к зеркалу подошла, всмотрелась: ну прямо чудо какое-то – ни красноты, ни припухлостей. И от жжения следа не осталось!

Ошалевшая, я стояла перед зеркалом и даже не заметила, как Наталья моя вернулась. Обрадовалась она мне, а я ей – все же сестрички мы единокровные, никого-то у нас из родных, кроме нас двоих, не осталось, чего уж тут дуться друг на друга. Смотрю – а у Наташки в руках торт!

Это она бегала в магазин специально для меня, чтобы, значит, мне приятное сделать и как следует меня принять. Ну, я совсем растрогалась, чуть не заревела. А тут и воду дали, и она, булькая, полилась из открытого мной крана.

Наташа удивилась, и пришлось мне рассказать ей историю про мое лечение ее пшенной кашей. Выслушала она меня с восторгом. Вот, говорит, ты надо мной смеялась, не верила, что я только травами да отварами лечусь, а теперь сама на себе испробовала, какая это чудесная и целебная вещь – пшенка! «Да при чем тут пшенка твоя, – стала я сопротивляться, – просто вода, а пшенка ли мне помогла или нет, науке неизвестно». – «А вот и известно! – с жаром запротестовала Наталья. – С помощью пшенной каши снимают воспаления на любой слизистой – хоть в кишечнике, хоть на открытых местах. Ты ж сама убедилась, как твоим глазам пшенная водичка помогла!

Отваром пшенки можно и камни в почках извести: попьешь недельку-другую – они в песок превращаются и выходят с мочой. А если наладить правильную пшенную диету, то можно даже печень чистить от токсинов и прочей дряни безболезненно и мягко. Ты и не представляешь, что может вылечить это золотое зернышко – пшено! А я теперь все про него знаю. Недавно у нашей группы была встреча с одним целителем. Он сам из деревни и про пшенку нам такое порассказал! Кучу разных болезней он берется лечить одной только пшенной кашей и отварами из пшена. Даже экземы лечит! Одной женщине с нервным расстройством он посоветовал каждое утро есть пшенную кашу с корицей и имбирем, так она скоро такая спокойная стала – любо-дорого! Муж ее этому дядьке даже велосипед подарил!»

И я, хоть и не слишком поверила всем этим Наташкиным небылицам, все же не могла не отметить, что глазам моим после пшенной ванны вышло значительное облегчение. Может, и вправду что-то есть в этих удивительных «бабкиных» методах, и не стоит нам, современным городским жителям, так уж высмеивать мою младшую сестру, увлеченную народными средствами?

***Радионова Е.И., г. Екатеринбург***





## Спели бы вместе

Познакомлюсь с мужчиной 65-75 лет, хозяйственным, умным, непьющим и не судимым. Желательно, чтобы он был баянистом. Люблю музыку, спели бы вместе. Мне 65 лет, рост 170 см, внешность обыкновенная. Правда, есть инвалидность 3-й группы (общее заболевание).

***Валентина, Ленинградская обл., тел. 8-967-531-19-49***

## Горюю...

Мне 61 год (171-86), русский, живу один. Дочь в другом городе, а жена давно умерла. Не курю и не пью, образование высшее. Баянист. Есть машина и благоустроенная квартира в военном городке, в 60 км от Нижнего Новгорода. После травмы я инвалид-колясочник (уже давно). Недавно умерла горячо любимая мама, ей было 92 года. Ухаживал за ней, лежачей, 3 года. Горюю, одиночество просто убивает. Для семейной жизни приглашу к себе пенсионерку, добрую, некрупную и адекватную женщину без вредных привычек, не судимую. Проживем оставшиеся годы, во всем помогая друг другу. За собой ухаживаю сам, все делаю по дому. Жду подробное письмо с фото и номером сотового телефона.

***Адрес: Огаркову Александру, 606084, Нижегородская обл., Володарский р-н, п. Новосмолинский, д/в***

## Отзовитесь, земляки!

Мне 56 лет, доброжелательная, спокойная. Хочу познакомиться с мужчиной, вдовцом из Белгородской области. Или с одинокой женщиной, старенькой бабушкой, чтобы стала мне подругой, а возраст не имеет значения. Я приехала на Украину 40 лет назад из Красногвардейского района Белгородской области.

***Адрес: Каландо Любови Михайловне, 87594, Украина, Донецкая обл., г. Мариуполь, с. Гнутово, Талаковское п/о, ул. Виноградная, д. 27***

## Последняя надежда

Возможно, кто-нибудь знает или слышал о нашем отце Ширяеве Василии Григорьевиче 1913 года рождения. Он пропал без вести в феврале 1942 года. Политрук, состоящий в распоряжении командира л. п. 323 (так написано в документе). Если что-то знаете о нем, сообщите, пожалуйста, мне, его сыну. Последняя надежда – на когонибудь из вас!

***Адрес: Ширяеву Владимиру Васильевичу, 454020, г. Челябинск, ул. Энгельса, д. 50а, кв. 8***

## Так не хватает тепла!

Вдова, 59 лет, рост 164 см, полнота нормальная. Спокойная, добрая, бескорыстная, веду здоровый образ жизни. Люблю путешествия, море. Дети взрослые, живут отдельно, а я одна. Надеюсь встретить одинокого мужчину до 65 лет, без вредных привычек, доброго, неполного. Намерения имею серьезные. Вы только из Хабаровска или Хабаровского края. Очень жду.

***Наташа, Хабаровский край, тел. 8-914-418-93-74***

## Для создания семьи

Вдова, 61 год, по гороскопу Дева, симпатичная, голубоглазая, без вредных привычек. Живу одна в однокомнатной квартире. Получаю пенсию, работаю. Люблю готовить, люблю уют и чистоту. Хозяйственная и ответственная, добрая и заботливая. Мечтаю о спокойном, добром и ласковом, заботливом, хозяйственном и уверенном в себе спутнике. Только для серьезных отношений, создания семьи познакомлюсь с мужчиной 65-70 лет. Вы без вредных привычек, с высшим или средним образованием, обеспеченный, не судимый и не женатый. Согласна переехать в любой город.

***Адрес: Илларионовой Галине Николаевне, 423450, Татарстан, г. Альметьевск, ул. Мира, д. 5, кв. 32. Тел. 8-919-649-56-99***

## Вместе справимся с болезнью

Для дружбы, общения и обмена опытом лечения хочу познакомиться с больными, имеющими диагноз рассеянный склероз. Звоните, буду рада!

***Нина Михайловна, г. Ульяновск, тел. 8-906-145-18-22***

## Ищу друзей по переписке

Знаю, что у нас много добрых, отзывчивых людей. Хочу найти друзей по переписке. Только не из сект и мест лишения свободы. Мне 41 год, на 1-й группе инвалидности по общему заболеванию. У меня депрессия.

***Адрес: Кузнецовой О.Н., 426060, Удмуртия, г. Ижевск, ул. Буммашевская, д. 72, кв. 46***

## Рада общению

Мне 39 лет. Ищу друзей, единомышленников. По образованию я режиссер. Православная христианка, веду здоровый образ жизни. Пишу стихи, песни, прозу, играю на гитаре. Люблю писать письма, люблю природу. Есть любимый человек, но дружеского общения не хватает. Могут обращаться и душевнобольные люди, и те, кто перенес психотравму. Буду всем несказанно рада!

***Адрес: Касьяновой Светлане, 353180, Краснодарский край, г. Кореновск, пер. Морской, д. 11***

## Тяжело одному

Мне 31 год, по гороскопу Скорпион (год Собаки). Внешность приятная, рост средний. Инвалид 3-й группы (эпилепсия), получаю пенсию. Вредных привычек нет. Общительный, добрый, простой, вежливый. Люблю петь и танцевать, рыбачить летом. Еще хобби – вяжу носки. В поиске второй половинки для создания семьи. Познакомлюсь с простой, верной, порядочной женщиной 30-42 лет. Вы добрая, спокойная, симпатичная. Возможно, и богатая, но сразу предупреждаю, что ни на что не претендую. Просто тяжело одному. И по дому, и по работе будем помогать друг другу. Отвечу на серьезное письмо.

***Адрес: Тихонову Александру, 433210, Ульяновская обл., Карсунский р-н, п. Карсун, ул. Лермонтова, д. 7, п. 2, кв. 12***

## Главное – не деньги

Мне 43 года (173-64), христианин, на инвалидности, не пью и не курю. Люблю кошек, музыку (рок, диско 1960-1980-х, индийские песни, танцы), вестерны. Мечтаю встретить спутницу жизни 45-55 лет, без вредных привычек, со схожими интересами. Вы добрая, верная, умная, хорошая хозяйка. Ведете здоровый образ жизни. Для вас главное – не деньги, а любовь и взаимопонимание. Желательно из Мещовска или Калуги, Калужской области.

***Адрес: Ключареву Василию Валентиновичу, 249240, Калужская обл., г. Мещовск, ул. Петра Хлюстина, д. 12, кв. 5***

## Надеюсь обрести счастье

Мечтаю познакомиться со щедрым, с добрым и нежным мужчиной 42-50 лет. Только серьезные отношения. Я спокойная, ответственная, веселая. Люблю путешествовать, легкая на подъем. В доме уют. По гороскопу Овен. Надеюсь, я обрету счастье.

***Елена, Московская обл., Одинцовский р-н, тел. 8-985-255-68-87***

## Устал от одиночества

Одинокий мужчина, 41 год. С помощью нашей газеты надеюсь познакомиться с одинокой девушкой, не склонной к полноте, хозяйственной, доброй и понимающей. Можно с Украины. Сам по образованию юрист, жильем обеспечен. Высокий, симпатичный, по гороскопу Телец. Жду откликов.

***Самарская обл., г. Тольятти, тел. 8-927-779-27-55***

## Знаю: ты где-то рядом

Надеюсь на встречу со своей половинкой. Первая попытка создать семью не удалась. Добрая, нежная, домашняя. Не пью и не курю, имею 2-ю группу инвалидности. Мне 38 лет, выгляжу намного моложе, обеспечена. Ищу доброго, понимающего мужчину 30-40 лет, можно с инвалидностью. С серьезными намерениями, без вредных привычек и судимостей. На переезд не согласна. Прошу выслать фото в письме. Обещаю вернуть.

***Адрес: Муфозанко Наталье, 143301, Московская обл., г. Наро-Фоминск-1, ул. Шибанкова, д. 39, кв. 40***



## Для серьезных отношений

Высокий, спортивный, 42 года, работаю. По гороскопу Рак. Познакомлюсь с доброй, хрупкой, стройной женщиной до 39 лет, с чувством юмора, без вредных привычек. Ребенок – не помеха. Для серьезных отношений. Жду фото.

***Груздев Антон, тел. 8-985-825-29-27***

## Нужен надежный друг

Мне 49 лет, рост 155 см, по гороскопу Стрелец. Простая, добрая, спокойная. Сыну 14 лет. Живу в сельской местности, есть небольшое хозяйство. Надеюсь встретить человека 45-55 лет, непьющего и не судимого, который стал бы надежным, верным другом. Вы добрый, не жадный. Вас не пугает сельская жизнь. На переезд не согласна.

***Альгута, Башкирия, тел. 8-927-326-24-50***

## Спокойный, добрый

Одинокий мужчина, 50 лет, инвалид 1-й группы. Для серьезных отношений рад познакомиться с женщиной 35-50 лет. Спокойный, добрый, надежный. Женат не был, детей нет. Имею свой дом, сад за городом. Живу в интернате.

***Адрес: Сафину Марсу Ф., 423070, Татарстан, Аксубаевский р-н, Федоровский дом-интернат. Тел. +7-937-779-67-81***

## Вы тоже одиноки?

Мне 50 лет, рост 155 см, по гороскопу Козерог. Простая русская женщина, добрая, с мягким характером. Не замужем, без детей, без вредных привычек. Есть квартира, машина. Вот только мучает одиночество. Хотела бы встретить свою половинку и прожить оставшуюся жизнь с добрым, отзывчивым человеком. Вы без вредных привычек и судимостей, 45-55 лет, согласны на переезд ко мне в город. Если вам одиноко, звоните.

***Елена, Башкирия, тел. 8-927-969-65-64***

## Желаю познакомиться

Добрая, порядочная вдова, 58 лет, автолюбительница. Желаю познакомиться с состоявшимся мужчиной, не судимым, с серьезными намерениями и чувством юмора, без материальных и жилищных проблем, без вредных привычек. Возраст – в пределах разумного.

***Тамара, г. Брянск, тел. 8-952-969-87-85***

## Мы обязательно встретимся

Обаятельная шатенка, 73 года (152-66). Свободная, душевная, хорошая хозяйка. Без материальных и жилищных проблем. Вы простой, порядочный, не судимый, ведете здоровый образ жизни. При взаимопонимании возможен переезд. Давайте познакомимся!

***Адрес: Бердниковой Рае, 450039, Башкортостан, г. Уфа, ул. Ферина, д. 8, кв. 17. Тел. 8-917-041-63-18***

## Чтобы жить друг для друга

Мне 68 лет (178-77), сельский, добрый, трудолюбивый, надежный мужчина. Веду здоровый образ жизни. Познакомлюсь с одинокой и независимой, доброй, домашней и простой женщиной 58-64 лет. Будем жить друг для друга счастливой, полноценной жизнью. Звоните после 18 часов.

***Адрес: Подгрушному Ивану Ивановичу, 352742, Краснодарский край, Томашевский р-н, ст. Новокорсунская, ул. Урожайная, д. 47. Тел. 8-918-070-23-45***

## Люблю читать и путешествовать

Для серьезных отношений хочу познакомиться с интеллигентным, добрым, порядочным мужчиной. Без уголовного прошлого и желательно вдовцом. Вам 68-75 лет, вы средней полноты. Мне 70 лет (165-68), стройная, внешне приятная. Люблю читать художественную литературу и путешествовать. Согласна на переезд, но это не принципиально.

***Адрес: Александровой Ирине Тадеушевне, 238154, Калининградская обл., п. Черняховск, ул. Красноармейская, д. 2, кв. 119. Тел. 8-401-41-5-21-45***

## Ищу вторую половинку

Одинокая пенсионерка хочет найти друга жизни. Вам от 55 до 65 лет, вы не судимы, с серьезными намерениями. Мне 60 лет, живу в поселке. Не люблю обман, лесть. Оптимистка.

***Ленинградская обл., Гатчинский р-н, тел. 8-953-152-07-12***

## Создадим семью

Хочу познакомиться с добрым, порядочным, надежным мужчиной 55-60 лет, выше 170 см ростом, желательно вдовцом, без судимостей и других проблем. Желательно из Саратова или Нижнекамска. Может, услышит меня такой человек. Он ни о чем не пожалеет. Мне 57 лет, рост 163 см. Внешне приятная, порядочная, без вредных привычек.

***Ольга, г. Саратов, тел. 8-987-306-36-44***

## Позвони – не пожалеешь!

Знаю, что есть мужчина, которому я нужна. Вдова, 54 года (160-75), глаза зеленые, волосы каштановые, пышногрудая. Живу в трехкомнатной квартире со всеми удобствами, пенсионерка. Было много и хорошего, и плохого. Но стремление радоваться каждому дню, любить своих детей, заботиться, дарить любовь – все это дает импульс к жизни. Только вперед! Желаю встретить порядочного, умного и понимающего мужчину 50-65 лет, славянина, можно с незначительной инвалидностью, из Саратова или ближайших областей. Телефонный звонок ускорит нашу встречу.

***Лидия, г. Саратов, тел.: 8-937-960-33-71, (8452) 43-53-20***

## СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



# ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

## Далеко от святых мест...

Очень надеюсь на помощь людей. У мужа опухоль легкого с метастазами. Год назад сделали операцию и сказали, что это на 100% вылечивается на 1-й стадии. Каждые 3 месяца муж ездил на проверку, и 2 раза все было хорошо. А 12 декабря 2014 года обнаружили метастазы в забрюшинной полости с двух сторон. У нас шок. Будем очень благодарны, если кто-то подскажет народные средства. Я верующая, христианка. Может, кто-нибудь поставит свечку и помолится за раба Божьего Василия? Мы живем далеко от святых мест. Да хранит вас Господь!

***Адрес: Корниловой Татьяне Ивановне, 641416, Курганская обл., Притобольный р-н, д. Нижняя Алабуга, д. 1, кв. 2***

## Рак желудка

Четыре месяца назад маме стало плохо – болезненный ком во время еды. Ей поставили диагноз, и целый месяц мы лечили язву желудка. Потом заново сдавали все анализы в двух онкологических центрах. И оказалось – 4-я стадия рака желудка с метастазами, лечения нет. Помогите нам, пожалуйста, если есть какие-нибудь методы народной медицины! Мама очень хочет жить.

***Адрес: Ким Анастасии Михайловне, 248021, г. Калуга, ул. Московская д. 176/4, кв. 112. Тел. 8-915-894-20-29. E-mail: 1701531@mail.ru***

## Хочется верить в чудо

Мне 72 года, инвалид детства 2-й группы (детский полиомиелит). Хоть и трудно, но хожу потихоньку с тросточкой. Весь позвоночник искривленный. Сделали 2 операции. Удалили щитовидку, и камень был в мочевом протоке слева. Теперь на культе щитовидки киста и на левой почке тоже, а в желчном пузыре камешки. Снова предлагают операции, но я боюсь, так как у меня еще стенокардия, ишемия сердца, искривление сердечной аорты. Сильные боли над левой почкой. В горле першит, все время чувствую ком, кашляю. Холодного и горячего нельзя. Пожалуйста, помогите избавиться от кист, если кто вылечился. Хочется верить в чудо.

***Адрес: Чекуновой Валентине Андреевне, 403805, Волгоградская обл., Котовский р-н, г. Котово, ул. Набережная, д. 19***

## Болезненные отеки

Мне 50 лет. Уже 15 лет отекают ноги. Дотрагиваться до отеков больно, как будто бы там сплошной синяк. Каждые 2-3 года обследуюсь, делаю УЗИ глубоких вен, малого таза, почек, печени, щитовидки... Но установить причину отеков не могут. Слышала, что нужно пить больше воды, 1,5-2 л в день. Попробовала – и стало еще хуже. Парила ноги в соленой воде, стягивала бинтом, но ничего не помогало. Кто сталкивался с подобным? Помогите!

***Адрес: Коноваловой Елене Николаевне, 187406, Ленинградская обл., г. Волхов, ул. Ломоносова, д. 28, кв. 54***

## Гормонозависимая опухоль

В 2013 году была операция, затем химиотерапия. Чем можно заменить гормональный препарат, который выписали из-за гормонозависимой опухоли? Нужна трава воробейник лекарственный (краснокорневой, или жемчужная трава). Но где ее найти? Буду благодарна всем, кто поможет.

***Адрес: Бондаревой Тамаре К., 428005, г. Чебоксары, ул. О. Кошевого, д. 9, корп. 1, кв. 40***

## Синдром запястного канала

Немеют 3 пальца на обеих кистях. Долго лечили остеохондроз шейного отдела позвоночника. Потом лежала в больнице, подлечивала сердце (искусственный митральный клапан) и сосуды. Были ужасные тянущие боли, как будто из рук вытаскивают жилы. Но это почти прошло. Сейчас поставили диагноз синдром запястного канала. Прописали таблетки, которые долго пить не смогла, от них «горел» желудок. Не верю, что нет средств! Хочется вернуться к нормальной жизни. Очень жду помощи.

***Адрес: Артамоновой В.В., 132240, Брянская обл., п. Навля, ул. Полевая, д. 42***

## У сына эпилепсия

Сыну 25 лет, инвалид детства 1-й группы. В 12 лет приключилась беда: перестал разговаривать, и началась эпилепсия. Принимает от припадков лекарства, которые влияют и на другие органы. Эпилепсия не проходит, речь не восстанавливается. Кто знает народные средства? Какому святому молиться? Пожалуйста, дайте совет.

***Адрес: Сергеевой Надежде Петровне, 429701, Чувашия, п. Ибреси, ул. Мичурина, 12***

## Синдром беспокойных ног?

Невролог сказал, что у меня синдром беспокойных ног. Но я это называю синдромом «беспокойная вся». Мучает бессонница, засыпаю только к утру. Ни сидеть, ни лежать не могу, нервничаю. Хожу, пока не успокоюсь. Уже года 2 не переношу ни обезболивающие, ни успокоительные, в том числе и травы. На третий день приема от них усиливается раздражение. Как лечиться?

***Адрес: Серебряковой Любови Павловне, 655750, Хакасия, Таштынский р-н, г. Абаза, ул. Лазо, д. 8, кв. 28***

## Шейный остеохондроз

В 75 лет меня беспокоит шейный остеохондроз. Посоветуйте, как правильно использовать для лечения укроп. Еще обращаюсь с большой просьбой к петербуржцам, которые живут недалеко от Смоленского кладбища. Пожалуйста, откликнитесь те, кому можно послать в конверте записочки о здравии – за себя и сына (от пьянства). Будем очень благодарны.

***Адрес: Серебряковой Александре Игнатьевне, 111394, г. Москва, ул. Мартеновская, 39-2-121. Тел. 8-499-748-43-74***

## Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

**По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:**
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №6(324)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».


Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 04.03.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 23 марта.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная



